

Manual de Preparação Civil e Sobrevivencialismo
VOLUME 1

Como sobreviver a
CRISES &
AMEAÇAS

Batata Sobrevivencialista

Manual de Preparação Civil e Sobrevivencialismo
VOLUME 1

Como sobreviver a
CRISES &
AMEAÇAS

Batata Sobrevivencialista

2015

Sumário

Prefácio	4
Introdução	7
Princípios	9
Consciência sobrevivencialista	16
O que são ameaças?	20
Primeiros passos	22
Elabore um plano	25
Crianças em cenários de crise	32
Habilidades de sobrevivência	36
Faça você mesmo	43
10 itens essenciais	47
EDC - Every Day Carry	52
Como montar uma BOB	58
BOV - Bug Out Vehicle	65
Planejamento alimentar	68
Arroz: base da preparação	74
7 formas de purificar água	78
Primeiros socorros	82
Teste suas habilidades	87

Prefácio

O Sobrevivencialismo chegou para mim de forma sutil, no dia-a-dia, com pequenas ações do Bataia e sem que eu percebesse, ele foi ocupando espaços e tomando conta da minha rotina diária.

Mas logo que mudei para o interior, um belo dia ao acordar, ele disse: "a partir de hoje vou me preparar pra valer, quero um estoque grande de alimentos, precisamos ter mais armas, proteger melhor a casa, arrumar fontes alternativas de energia, aumentar a horta e o pomar e comprar galinhas. Vamos rever nossa estrutura e economizar água, energia, enfim... vamos construir um bunker!"

Din-don!

Para! Para tudo! - rsrsr ... peguei o bonde andando e quero sentar na janelinha? Quando ouvi 'vamos construir um bunker', aquilo me soou tão surreal que eu tive certeza de que ele não estava em seu juízo perfeito. Pronto, só me faltava essa... meu marido enlouqueceu.

Os dias foram passando e as conversas sobre os planos prosseguiam por horas a fio, enquanto ele corria atrás de tudo e agilizava para operacionalizar a estrutura.

O ano era de 2009, estávamos no segundo semestre. O cenário econômico mundial vivia uma recessão devido à crise financeira dos EUA originada pela grande bolha imobiliária. Nós, que tínhamos um negócio próprio numa pequena cidade do interior, sentimos imediatamente o reflexo da economia e vimos nosso faturamento despencar.

Ah, ótimo, lá vamos nós mais uma vez viver no limite. Puxa aqui, aperta dali e a gente dá um jeito. Tudo bem, se não fosse um pequeno detalhe... o bebê. O bebê? Sim, eu estava grávida de cinco meses.

Da noite para o dia tudo mudou. Na hora me lembrei das longas e intermináveis conversas sobre sobrevivencialismo e tudo aquilo que para mim só fazia sentido se houvesse uma grande catástrofe natural ou uma guerra, caiu como uma luva. Foi somente naquele momento que tudo começou a fazer sentido de verdade, afinal não

éramos mais só nós dois... havia um pequeno ser, frágil e indefeso que dependia exclusivamente de nós.

Foi a partir daí que eu realmente me convenci de que sobrevivencialismo não é algo absurdo, muito menos um devaneio. Foi a partir daí que eu realmente comecei a contribuir de verdade, a me empenhar nos projetos e principalmente a não reclamar mais do exercícios de campo, ou seja, das 'idas para o mato'.

Uma experiência pra lá de real

Bom, como vocês já devem ter presumido... grávida, ociosa e preocupada, acabei surtando! Ainda mais quando cortaram a energia de casa, mas por aqui em cada cômodo há uma lanterna - isso, aquelas mesmas que eu sempre tirei sarro. A minha sorte, e serei eternamente grata, é que o homem que tenho ao meu lado sempre foi muito seguro do caminho que trilha.

Depois de passar um dia chorando pelos cantos, o Batata me sentou na frente do armário de provisões e abriu a porta. Para o meu espanto tinham coisas ali que eu nem fazia ideia e ele me disse: "enquanto você me achava maluco, cada vez que iam ao mercado eu comprava uma latinha a mais, o que temos aqui é suficiente para dois meses, com folga". Em seguida, ele me levou ao quintal e perguntou quantas vezes eu tinha reparado na horta, se eu tinha noção de que aquelas verduras complementariam a minha alimentação e supririam as necessidades de algumas vitaminas para o bebê. E para finalizar ele me mostrou como cortariamos algumas despesas, renegociariamos algumas dívidas e o que poderíamos fazer para levantar fundos e equilibrar o orçamento.

E assim fizemos pelos meses que se seguiram e assim fazemos até hoje. Eu, particularmente, me corrigi para mudar alguns hábitos e transformei em rotina coisas que antes não dava importância.

Por fim, não sofremos tanto com catástrofes naturais frequentes ou grandes conflitos sociais como em outros países. Muita gente ainda pensa que esse papo todo de sobrevivência, preparação e afins é loucura, mas a gente só se dá conta da amplitude do que é ser um sobrevivencialista e como isso faz toda a diferença na

hora em que o bolso esvazia, a água seca ou a vida vira de ponta cabeça sem que a gente espere.

Se você não está num bom momento ou prevê que alguma ameaça esteja eminente, não desanime! Transforme essa situação numa oportunidade para ampliar os horizontes, buscar novos conhecimentos e fazer deste fato a diferença para dias melhores.

Nas páginas que se seguem você encontrará um roteiro bem elaborado para entender como a preparação e o sobrevivencialismo podem ser úteis no seu dia a dia e assim dar o primeiro passo, rumo à uma nova consciência. De princípios básicos sobre o que é ou por que ser um sobrevivencialista a como identificar quais ameaças podem te afetar e montar um plano de ação.

Tenho certeza que depois de ler a última página você irá pensar de forma diferente. E esse é o objetivo deste livro, ser uma diretriz para o cidadão comum que está chegando agora e quer entender mais sobre o tema.

D. Batainha

Introdução

Muitas pessoas, ao ter seu primeiro contato com o termo "sobrevivencialismo", acreditam que é algo relacionado à "sobrevivência na selva" ou exclusivamente "preparação para cenários de crise", esta crença esbarra num assunto que muitas vezes aparece sendo discutido em vídeos, fóruns e materiais específicos publicados por diversos autores, dando a impressão de que todo sobrevivencialista é um mateiro, paranoico e pessimista.

Acontece que o buraco é mais embaixo.

O sobrevivencialismo tem mais a ver com sustentabilidade e autossuficiência. A grande maioria de seus estudos está mais voltada para o dia a dia do que para um estado de crise.

Trocando em miúdos o sobrevivencialismo prático é uma enorme colcha de retalhos de temas e especialidades que, se estudados e praticados, elevam a capacidade humana e aumentam suas chances de superar problemas. Além disso, quando aplicado ao dia a dia familiar abre a possibilidade de uma nova forma de vida, mais crítica, criativa, voltada ao natural e muito mais segura.

O sobrevivencialismo também é um equalizador de forças.

O homem comum geralmente é mantido na coleira do estado, escravizado pelo sistema e pela mídia de massa. Não é incomum ver o cidadão de bem ter seus direitos podados arbitrariamente, ser injustiçado e manipulado por empresas sem moral ou ainda ser levado por propagandas a se endividar, comprando coisas que não precisa, enquanto negligencia outras necessidades, que uma hora ou outra podem salvar sua vida.

O potencial estratégico do sobrevivencialismo para o cidadão comum é imenso e afeta diretamente o sistema, criando no mínimo, uma divisão de logística e suprimentos totalmente off grid, ou seja, fora do sistema e pessoal.

Vou dar um exemplo de como isso funciona:

A família planta uma horta, em vasos ou numa terrinha ali no quintal, a ideia é ter algum alimento em casa caso ocorra uma crise. Um ano se passou e nada aconteceu, não houve nenhuma crise que afetasse esta família no período. A horta rendeu colheitas, verduras e legumes que foram consumidos. Com isso o cidadão se alimentou melhor com alimentos orgânicos que colheu no seu próprio quintal, desenvolveu habilidades relacionadas à produção de alimentos, ele também gastou menos no mercado, pagou menos impostos ou taxas de cartão de crédito. Não houve uma grande crise de fato, não como muitos pensam, mas este cidadão deu grandes passos contra a inflação, a taxa de juros, os atravessadores e corruptos que ganham a vida nas costas do trabalhador honesto.

Com o tempo ele aprende a reciclar, fazer a compostagem do seu lixo, coletar e armazenar água da chuva e com isso dá outro grande golpe no sistema... água é vida, quem controla a água controla a vida. Afinal a mesma água que chove na represa e que é vendida pra você, também chove em seu telhado. Ele passa a se preocupar com a sua segurança e não vai mais ser um alvo tão apetitoso para bandidos, que vão escolher alvos mais fáceis.

Essa evolução gradual acontece no dia a dia gerando benefícios visíveis no cotidiano familiar e é muito mais profunda do que ter apenas uma lanterna boa e funcional para usar quando a energia, que compramos do estado, falha. Ter a lanterna, uma boa faca, uma arma para se defender é só arrANHAR o vidro do sobrevivencialismo.

Como seria um país com muitas pessoas com capacidade de autossuficiência?

O sobrevivencialismo é uma arma estratégica poderosa para o cidadão comum. Vai muito além dos treinamentos de sobrevivência na selva e preparação para um apocalipse que pode ou não acontecer.



guyonnelcosta@gmail.com

CAPÍTULO 1

PRINCÍPIOS

O que é o Sobrevivencialismo?

Sobrevivencialismo é o nome de um movimento, ou estilo de vida, que abrange pessoas que se preparam para enfrentar emergências ou adversidades que podem mudar drasticamente o seu modo de viver. O indivíduo que adota esse estilo de vida é chamado de "sobrevivencialista" ou "preparador".

O sobrevivencialista é alguém que decidiu não deixar aspectos críticos e essenciais à sua vida ou de sua família sob a responsabilidade do governo ou mecanismos de ajuda humanitária. São pessoas que buscam a autossuficiência sob diversas perspectivas e para isso realizam treinamentos e adquirem equipamentos que podem ser essenciais à manutenção da vida, como por exemplo, kit de primeiros socorros, arma para defesa pessoal e ainda mantêm estoques de água e alimentos.

No Brasil os principais aspectos que levam o cidadão a se tornar um sobrevivencialista são os receios por fatores como a ruptura da ordem social, crises econômicas, desastres naturais ou causados pelo homem, a violência urbana, crises de abastecimento.

Uma das prerrogativas do sobrevivencialismo é a preparação prévia para lidar com estes incidentes, antecipando ou atenuando os efeitos primários ou secundários da ameaça, um bom exemplo desta preparação é ter uma lanterna a postos para enfrentar um blackout, um extintor de incêndio (mesmo sem a necessidade por lei) e uma ou outra diversidade de itens e conhecimentos aplicáveis em situações de dificuldade.

Como surgiu?

O termo "survivalism" em inglês foi criado em meados de 1970 nos EUA, para descrever o conjunto de práticas, habilidades e conhecimentos necessários para a manutenção da vida no que diz respeito à sobrevivência, porém ao contrário do que muitos pensam o sobrevivencialismo não está exclusivamente relacionado à sobrevivência na selva e estende sua prática para todo tipo de cenário, sendo muito comum entre os adeptos, a prática urbana.

Na década de 70 com a possibilidade real de uma grande guerra nuclear, o governo americano incentivou que a população construísse abrigos subterrâneos e a mantivesse um estoque de emergência, com alimentos e água. Porém já no início do século passado, com a grande depressão e duas guerras mundiais, já haviam criado nos EUA o perfil do sobrevivencialista moderno. Países como a Suíça, Japão, França, Chile, Rússia e Alemanha nesta mesma época já apoiava que os cidadãos se preparassem para desastres de larga escala, pois era iminente a probabilidade de eventos de grande magnitude como frio extremo, terremotos, tsunamis e ameaças militares. Um famoso programa governamental americano, chamado de "Lei do Homesteading" que dava incentivo e isenções fiscais para pessoas que se dispusessem a "colonizar" e se manter em áreas remotas do país foi o ponto de fusão entre o que até então era só aspecto da defesa civil ou de movimentos diversos e, com isso, formou-se definitivamente a base do sobrevivencialismo com esta nomenclatura.

Quando entra em ação?

É durante as situações de emergência que sobrevivencialismo entra em ação. Sejam elas de pequenas ou grandes proporções e, dependendo do tipo de preparador, na rotina do dia a dia. Quando um sinistro acontece há um período onde a vítima se vê sozinha ou isolada até que ocorra uma intervenção ou a ajuda externa chegue.

A preparação básica é muito simples e inclui itens, hoje muitas vezes esquecidos, como ter uma simples lanterna para momentos onde há queda de energia ou um bom kit de primeiros socorros para lidar com cortes e queimaduras. Preparadores em estágios mais avançados provavelmente já terão investido em geradores e armas para proteger a sua casa e garantir a segurança da sua família.

Sobrevivencialistas vivem constantemente em busca de conhecimentos que possam ajudá-los a lidar com qualquer tipo de ameaça, além disso, são adeptos a qualquer tipo de kits que possam auxiliá-los numa emergência. Dois kits básicos que todo sobrevivencialista sempre tem à mão são o EDC (Every Day Carry) que

oferece recursos para solucionar pequenos problemas e as BOBs (Bug Out Bag), também chamadas de mochilas de evasão, que guardam tudo que é necessário para garantir a sobrevivência de um indivíduo por aproximadamente 72 horas, tempo médio que o socorro leva para chegar.

Imaginando eventos de proporções mais complexas que podem abalar a estrutura familiar como um desastre natural, uma possível greve na distribuição de alimentos, o desemprego de um arrimo de família ou o descontrolo dos preços gerados por uma economia oscilante, muitos preparadores mantêm um estoque de alimentos que possam suprir as necessidades básicas da sua família.

Em termos gerais, o sobrevivencialismo está inserido diretamente no dia a dia de qualquer indivíduo e vira uma prática comum quando a busca pela autossuficiência começa a render frutos. Um preparador que mantém uma horta em sua casa mesmo não estando em um estado de privação alimentar vai obter benefícios com a colheita, o mesmo vale para quem produz energia, coleta e reutiliza água da chuva, cria animais etc.

Em longo prazo o estudo ensina práticas mais saudáveis e seguras e remete ao resgate de técnicas básicas de sobrevivência humana e, muitas vezes, também é um regaste a cultura de nossos antepassados.

Quanto menos dependente do sistema o indivíduo for, mais economia e mais qualidade de vida ele terá.

Onde praticar?

O melhor lugar para ser um sobrevivencialista é exatamente onde você está agora, no local que você escolheu para estabelecer sua vida. Todos em todos os lugares correm o risco de serem vitimados por desastres e calamidades. Cidades que nunca tiveram eventos de grande proporções podem ser alagadas de um dia para outro, terremotos, crises financeiras, rebeliões sociais e violência urbana não segue um padrão. E mais, se você acha que isso nunca vai acontecer com você podemos citar dezenas de fatos que acontecem todos os dias aqui mesmo no Brasil,

provavelmente no seu estado e até mesmo na sua cidade.

Num primeiro momento o sobrevivencialista cria um mapa de riscos, imaginando por probabilidade, qual evento ou ameaça tem mais chance de afetá-lo e com isso a sua preparação se volta para aspectos do ambiente que o cercam. Uma regra é pétreia no sobrevivencialismo, o lugar mais seguro que um sobrevivencialista dispõe, em primeiro plano, é sua casa. É muito comum que preparados e sobrevivencialistas tenham um plano de fuga, geralmente um local onde possam se refugiar fora de um eventual tumulto em grandes centros. Estes prepradores se veem obrigados a colocar em prática suas habilidades e conhecimentos relacionados à nova localidade, o dia a dia em uma chácara ou sítio é bem diferente do dia a dia de um trabalho no escritório, logo o sobrevivencialista que tem como plano de fuga uma rota rural passa a dedicar bom tempo ao estudo do ambiente. Outra opção são cursos e treinamentos, que geralmente lapidam a prática e agrupam pessoas com os mesmos interesses.

Quem são os sobrevivencialistas?

Muitos acreditam que os sobrevivencialistas são super homens ou mulheres que foram forjados no inferno e jogados na terra com poderes para sobreviver a tudo. Um grupo de cidadãos de elite formado por ex-militares, pessoas que nasceram e cresceram em áreas inóspitas, superlatetas, milionários excêntricos e outros acima da média. Mentira!

Sobrevivencialistas tem grandes famílias, fazem compra no mercado, vão ao cinema, levam os filhos na escola, trabalham e interagem com centenas de pessoas todos os dias. É o cidadão que independente da sua condição tem a preocupação com a segurança da sua família. São homens e mulheres, pais e mães que buscam proteger seus filhos e mantêm seu modo de vida enxergando a realidade do sistema atual.

Por mais que pague seguro, impostos, convênios médicos, instalem alarmes e cercas o sobrevivencialista padrão sabe que não terá uma ambulância de plantão na

porta de sua casa, nem os bombeiros, nem a polícia, nem alguém com o dinheiro que ele precisará ali no fim do mês, ao contrário em situações de crise extrema ele tem plena convicção que estes serviços demorem muito, ou que só venham quando o socorro for tarde demais. A grande maioria de sobrevivencialistas é formada por pessoas comuns como eu e você.

Por que ser um sobrevivencialista?

Por que coisas ruins acontecem e, muitas vezes, não há como evitar.

Um estudo recente de uma universidade Inglesa aponta como a atual sociedade está vulnerável.

Em 1940 a grande maioria das pessoas do mundo sabia o que fazer para sobreviver. Era raríssimo existir uma família onde pelo menos duas ou mais pessoas não conseguissem tomar suas vidas nas mãos a partir de... QUASE NADA.

As pessoas sabiam criar e limpar um frango e ter uma galinha no quintal não era algo alienígena como hoje é considerado. Sinceramente se eu fosse vendedor de ovos ou frangos faria de tudo para que você acreditasse que ter este tipo de cultura em casa é errado, ter você ali, dependente do meu produto é garantia de lucro.

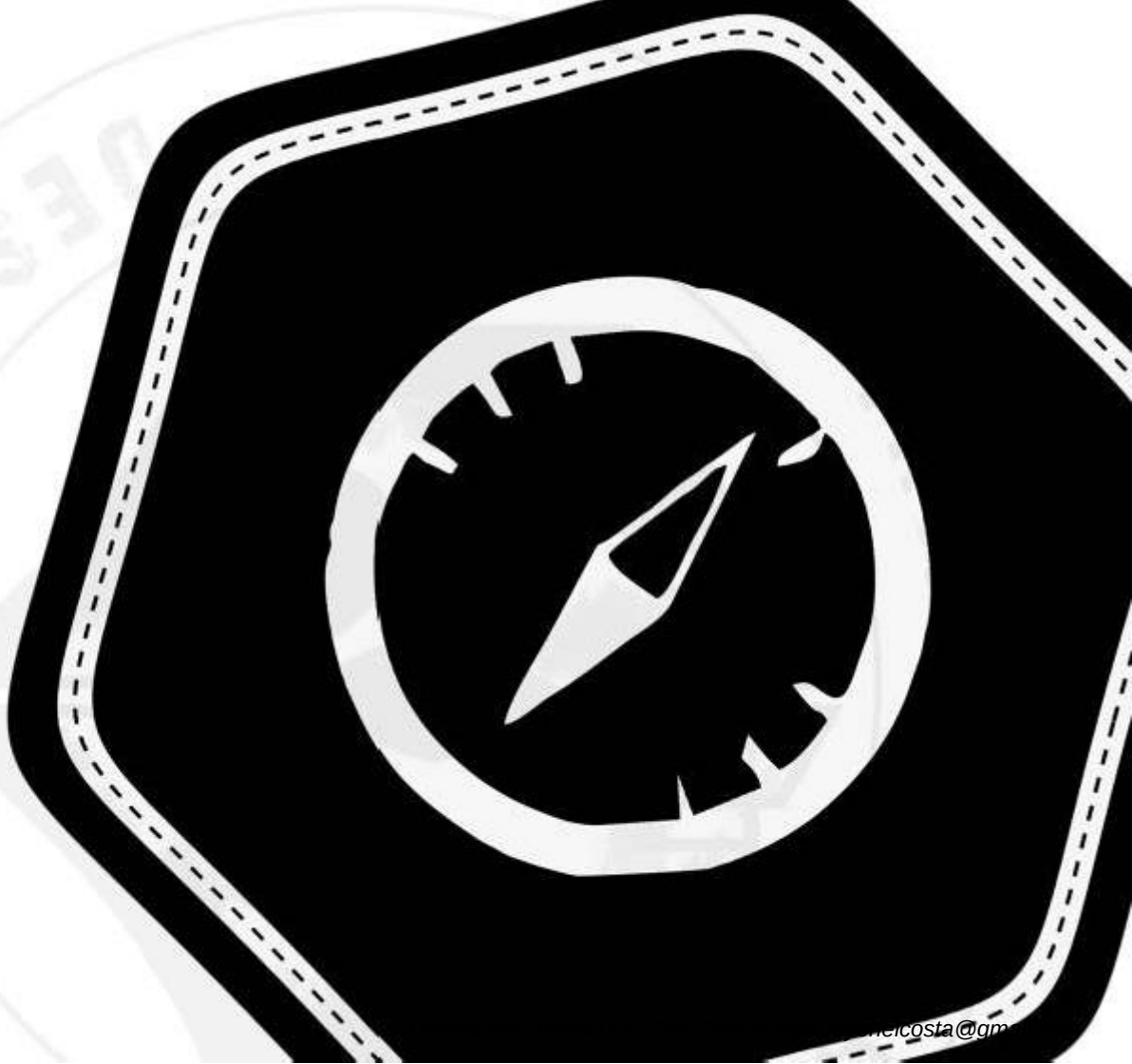
O mesmo vale para outros aspectos: se eu diminuir as casas, os armários e o espaço como um todo, obrigo você a ir mais vezes ao mercado, aí você pega o que precisa e mais uma ou outra coisinha e se torna dependente do comércio por pura falta de opção. Se uma crise de abastecimento ocorrer, ou você defende com unhas e dentes o “supermercado” ou passa fome. Só que em 1940 isso não acontecia, na crise as pessoas produziam o que precisavam para viver, consertavam coisas e construíam outras.

Em 1940 as pessoas tinham dinheiro em casa e ele não era virtual. Hoje o dinheiro sequer existe, um governo qualquer, com um simples click num teclado sequestra a economia de um país.

Sim, o mundo mudou! Mais tecnologia e cada vez mais pessoas consumindo levou

a agricultura às alterações genéticas, venenos poderosos e a destruição ambiental. A lei de causa e efeito e a retribuição da natureza fazem vítimas por toda parte, seja com doenças ou desastres, é um preço que as pessoas estão pagando.

Sobrevivencialista não é uma pessoa pessimista como muitos acreditam, o Sobrevivencialista é realista e acredita que é melhor estar preparado e nunca precisar, do que precisar e não ter as habilidades certas para defender a sua família.



CAPÍTULO 2

CONSCIÊNCIA SOBREVIVENCIALISTA

Consciência Sobrevivencialista é o despertar do sonho, é aquele momento que você percebe o grande alvo piniado na sua testa e resolve tomar atitudes para mudar esta situação. Aquela hora que você abre os olhos para o mundo real, a realidade bate forte e você percebe que podia estar no lugar das vítimas daquele furacão, ou ser o perseguido político de algum governo tirano. É quando você se dá conta de que é gado para bandidos, ladrões, políticos, golpistas e resolve mudar isso assumindo uma postura de auto preservação, e até de reação ao sistema que tenta te colocar de joelhos para tudo aquilo que você ama.

Consciência sobrevivencialista é a percepção das inúmeras ameaças atuais e a convicção de sobreviver a todas elas.

O sobrevivencialismo é o estudo de meios e formas de sobrevivência em cenários variados. É isso mesmo, estudar e praticar técnicas diversas esta mais voltado ao desenvolvimento e a desenvoltura pessoal do que ao armazenamento de provisões. Um sobrevivencialista estuda ameaças, formas de lidar com elas e sair vivo, logo, de acordo com as suas estratégias, é possível que o indivíduo estude técnicas de sobrevivência na selva, seja um operador rural competente ou um especialista em ambiente urbano, ou ainda agregue valores primários de todos estes cenários. A partir do momento que o agente assumiu que possui uma "Consciência sobrevivencialista" e passou a gastar parte de seu tempo em aprimoramento pessoal para enfrentar as ameaças que julga mais críticas ele pode se autoneostrar um sobrevivencialista.

Um sobrevivencialista iniciante é alguém que está começando a ter noção do assunto, e se empenhando em ler, estudar e definir prioridades, um sobrevivencialista avançado já definiu quais são suas diretrizes prioritárias e tem trabalhado para se moldar a elas, não obstante, olha para uma pilha de sucata e enxerga um gerador solar ou vê recursos quase ilimitados em uma floresta.

Para ser um prepper ou preparador você não precisa ser um sobrevivencialista pleno, basta possuir os meios e recursos para se livrar de situações básicas. Vejam

só: uma lanterna e um estoque de pilhas resolvem seu problema com a escuridão, da mesma forma uma arma e muita munição vão ajudar a resolver uma possível ameaça relacionada a invasões e violência. Um prepper iniciante vai ter um kit básico, com água e comida para 72 horas, uma lanterna, uma faca e um kit de primeiros socorros, geralmente montado em uma mochila de evacuação (BOB). Já um prepper avançado vai ter muitos estoques, comida para anos, muita água, munição e quem sabe um bunker para guardar tudo isso e protegê-lo em um cenário de crise.

Um prepper avançado é absolutamente bem equipado e sabe usar seu equipamento.

Principais diferenças entre preppers e sobrevivencialistas

Um preparador terá uma boa faca, uma arma, muitas balas, e um estoque de comida. Já um sobrevivencialista vai ter uma faca, mas vai estudar cutelaria e tentar ser autossuficiente neste quesito; vai ter uma arma, mas vai estudar formas de fazer pólvora com itens rudimentares e certamente estudará como plantar a própria comida. Mas a realidade é que, ambas as práticas são tão complementares que se fundem completamente, e as terminologias servem apenas para efeito de classificação.

São raros os sobrevivencialistas que acreditam poder vencer desafios sem preparação e tão raros quanto são os preparadores que simplesmente ignoram a autossuficiência e desprezam saber como as coisas funcionam.

Hobby, esporte, filosofia de vida?

Praticar sobrevivencialismo em tempos de paz (quando não se tem compromisso com uma ameaça real) é bastante divertido e chega a ser um hobby, ou melhor, um aglomerado de hobbies já que o assunto é uma grande colha de retalho de temas e tanto o Sobrevivencialista quanto o prepper podem se divertir na horta doméstica e no clube de tiro.

Se não fosse a gravidade das situações que a prática visa enfrentar, classifica-los como hobby seria uma boa opção. Esporte com certeza não é. Não há regras ou caminhos retos a seguir, cada sobrevivencialista/prepper é tão diverso um dos outros e se preocupam com ameaças tão diferentes, que tal ideia chega a ser cômica.

Filosofia de vida é bem aplicável, já que ingressar na prática exige algumas pré disposições pessoais, como assumir a consciência de tomar as rédeas da própria sobrevivência em cenários de crise. Não são poucas pessoas que veem nisso uma barreira enorme.

Enfim, ser um sobrevivencialista/preparador está mais relacionado com a pró atividade do operador do que com níveis pré definidos por autores diversos que tratam do tema em seus sites e blogs. Não há um melhor ou pior, tem muita gente que chegou a sua plena concepção de sobrevivência portando apenas uma faca de caça e um halls preto, logo como saberemos se este sobrevivencialista ou aquele prepper chegou onde queria e para ele e outros, é avançado no que faz?



CAPÍTULO 3

O QUE SÃO AMEAÇAS?

Por definição, ameaça é um indício de acontecimento desfavorável. Dentro do ambiente sobrevivencialista as ameaças variam de acordo com sua origem, abrangência, duração e gravidade.

É preciso que você seja capaz de identificar a quais ameaças você e sua família tem maior probabilidade de estarem mais expostos e com isso tornar seu plano de preparação mais efetivos, garantido que fiquem menos vulneráveis a tais eventos.

Existem três aspectos que devem ser observados na hora de classificar uma ameaça:

1- Qual a sua origem? Natural ou humana

2- Qual a sua abrangência? Pessoal, local, nacional ou mundial

3- Qual a sua duração? Breve (até 72 horas), média (algumas semanas), longas (alguns meses) ou permanente.

Abaixo citamos alguns exemplos de ameaças:

- Causadas pelo homem (violência, acidentes, exploração financeira);
- Crises econômicas (inflação, desemprego, quebras de mercado, confisco monetário);
- Desastres naturais (enchente, deslizamento, tempestade, furacão, terremoto, tsunami, seca);
- Guerras (civil, militar, terrorismo, religiosas);
- Químicas (acidentes com produtos perigosos, armas de destruição em massa);
- Biológica (vírus, pandemias, armas biológicas);
- Ruptura Social (desordem provocada por contextos sócio-políticos);
- Cibernética (roubo de dados, ataques cibernéticos, ciberguerra).



CAPÍTULO 4

PRIMEIROS PASSOS

A definição de preparação e autossuficiência é ou pode ser diferente para cada um de nós, o como alcança-las, ainda mais. Porém existem alguns denominadores comuns que, independente do método ou abordagem, são necessários para sobreviver, como: comida, abrigo, oxigênio, calor e água.

Se preparar, tornar sua casa ou propriedade autossuficiente não é uma tarefa fácil, envolve estudo, determinação, dias e dias de trabalho e muito suor.

Um dos primeiros passos e de grande importância é estudar sobre o tema e mapear seus objetivos. Procure, pesquise, leia, troque ideias e reúna todo material que julgar necessário para saber o que quer, como vai fazer e por onde irá começar sua busca pela autossuficiência.

O segundo passo é avaliar tudo o que precisa fazer e quais são suas reais habilidades para desempenhar as atividades que o levarão a atingir as metas propostas. Liste, enumere e vá aprender o que for necessário. Hoje em dia o acesso à informação é grande e é muito fácil encontrar cursos, até mesmo gratuitos e online.

O terceiro passo, e o mais importante para o start inicial, é definir seu orçamento, estipular locais para armazenamento e checar suas limitações.

➤ **Orçamento:** este é um tópico de extrema importância, pois todo e qualquer tipo de preparação tem um custo, por mais que você busque alternativas em algum momento você vai acabar gastando algo. Em termos gerais, orçamento é a 'chave' para qualquer boa preparação e autossuficiência;

➤ **Armazenamento:** este é um ponto que precisa ser avaliado com atenção, qual o espaço que você tem disponível para estocar alimentos e materiais? Qual a capacidade? O local é adequado para a conservação dos alimentos? É possível colocar novos armários, está previsto no orçamento? – não adianta você produzir 30 kg de abóbora/mês e não ter um local apropriado para

guardar suas conservas. E além de alimentos você precisa prever locais diferenciados para armazenar equipamentos e materiais de limpeza, por exemplo;

➤ **Limitações:** temos aqui um ponto que nem sempre é fácil de aprender. Muitas vezes nos empolgamos com alguma coisa e queremos vê-la pronta em tempo recorde, mas no meio do caminho esbarramos em nossas próprias limitações. É preciso estar atento para não desistir na primeira dificuldade.

Envolve a sua família! Divida as tarefas para que todos participem do processo e ninguém se sobrecarregue.

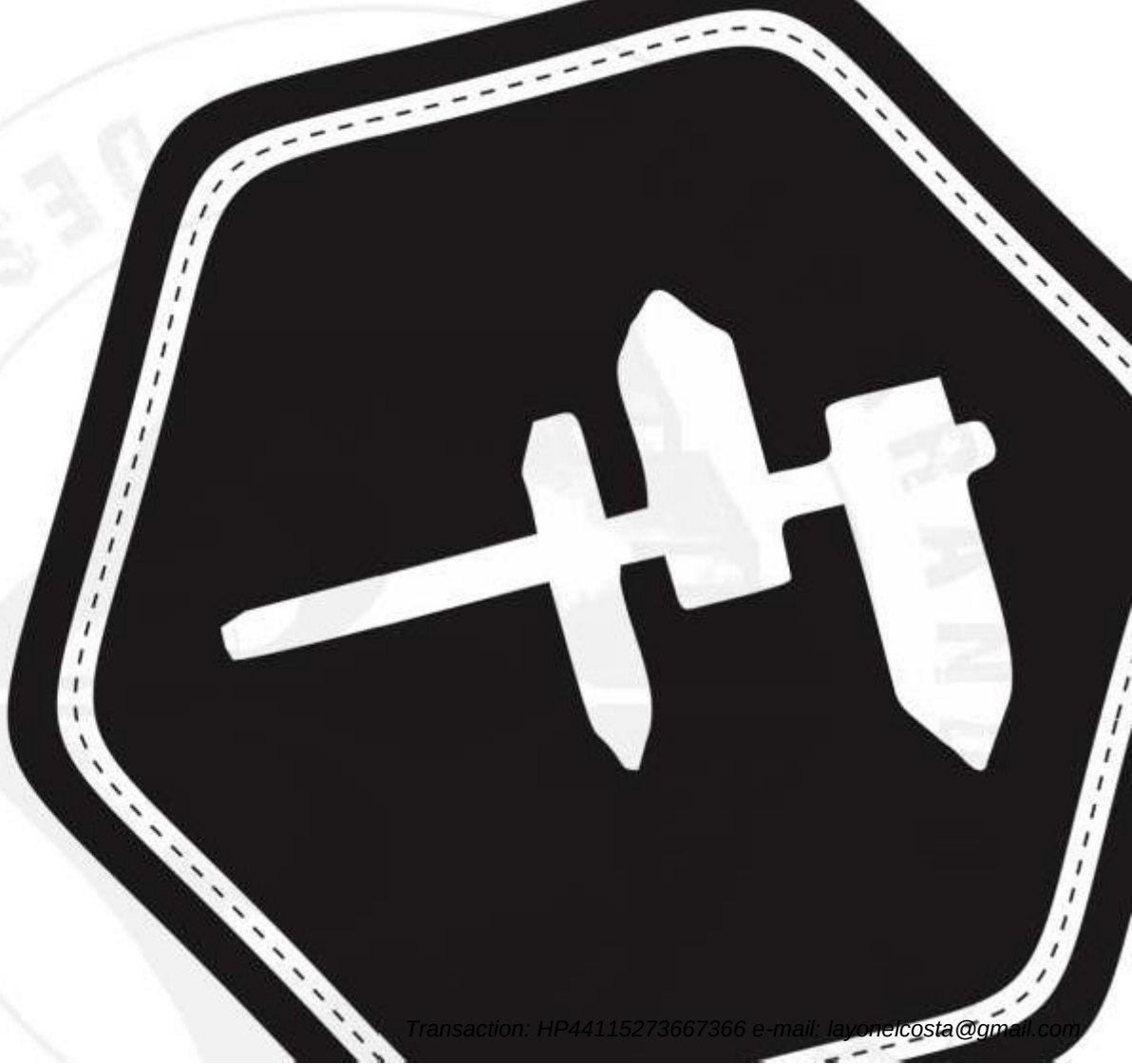
Estar preparado para transpor crises é mais do que simples prevenção, ter o mínimo de autossuficiência para lidar com situações perigosas, ou potencialmente perigosas é uma obrigação.

O processo de preparação se inicia, atendendo pequenas demandas básicas, corriqueiras e comuns, suprimindo com eficiência aspectos com ocorrências estatísticas maiores. Uma queda de energia é um ótimo exemplo. Não importa muito se você é o único da casa que acredita no preparo prévio, o que importa é que consiga suprir sua família de uma ameaça em potencial no caso da escuridão. Usando uma simples lanterna, você pode evitar uma série de desventuras ou simplesmente garantir que nenhum acidente aconteça.

É importante desenvolver uma consciência de autopreservação real e não fantasiosa, motivada por arroubos de consumo. Observe, sinta, reconheça pequenas ameaças comuns e se prepare para passar por elas ou neutralizá-las da melhor forma possível.

Que tal se preocupar um pouco mais com as ameaças mais simples primeiro, e só então ir caçar asteroide fantasma em rota de colisão com seu telhado?

Adotar um novo estilo de vida, que busque a autossuficiência, é algo que exige disciplina, aprendizagem e perseverança. Com certeza você encontrará muitos obstáculos na sua caminhada, mas não desistir vai valer muito a pena. Pode ter certeza!



CAPÍTULO 5

ELABORE UM PLANO

Estar preparado para enfrentar uma crise ou uma situação de emergência poderá ser o divisor de águas entre a vida e a morte.

Dependendo da natureza da emergência e suas circunstâncias, uma das primeiras decisões importantes a se tomar é saber se deve ficar onde está ou sair da área de ameaça. Para não tomar uma decisão errada você deve compreender ambas as possibilidades e se planejar para tal.

Muitas ameaças vão exigir que você fique abrigado em sua casa, é o caso de toques de recolher, estados de exceção e quarentenas causadas por pandemias por exemplo. Se não houver uma desordem generalizada, a sua casa é seu melhor abrigo. Neste caso é necessário ter um bom provisionamento de alimentos e água, meios para garantir sua segurança e se manter informado.

Quando o governo controla a situação, geralmente serviços essenciais como água, energia, canais de rádio e TV continuam funcionando, mesmo isolado é possível entrar em contato com a polícia, bombeiros e/ou autoridades que estejam comandando o isolamento.

Neste cenário, alimentos, remédios e outras necessidades geralmente são distribuídos para quem está isolado, mas isso demora e nem sempre é eficiente ou suficiente, manter um bom estoque de emergência é ainda a melhor opção.

Pessoas que vivem em áreas consideravelmente seguras, como em pequenas cidades, ou locais com um mapa de risco baixo, apostam em melhorias no refúgio:

➤ **Aumento do sistema de segurança doméstico:** muros, cercas elétricas, portões reforçados, animais de alarme, guarda, autosssegurança com a aquisição de armas de fogo

➤ **Geração de energia:** implantação de placas solares, sistemas Eólicos ou gerador de emergência.

➤ **Produção de alimentos:** criação de animais como galinhas, codornas, peixes

e coelhos, horta doméstica, Germinação etc.

- **Captação de água:** coleta da água de chuva, poços artesanais, acessos a nascentes e rios e a montagem de meios de armazenamento, como piscinas ou cisternas.

- **Comunicação e informação:** aquisição de rádios comunicadores, montagem de sistema de rádio amador, Interfone familiar, telefonia a satélite.

- **Preparação alimentar:** manter um estoque de alimentos de longa duração suficiente para alimentar a sua família por alguns meses.

Sua casa é o melhor abrigo que você possui e é consenso entre sobrevivencialistas que a hora de abrir mão deste benefício é aquela onde a possibilidade de estar seguro ali é muito pequena ou nula.

Existem ameaças que podem te obrigar a deixar sua casa. É o caso de um conflito armado entre forças militares, desastres naturais ou climáticos ou riscos regionais de grande impacto, como viver em uma área de deslizamentos na época das tempestades ou ser vizinho de uma usina química ou reator nuclear.

Se uma ameaça deste porte ocorrer, você tem de evadir com urgência do local.

A preparação para a maioria das pessoas é um Jogo de “E SE ...”, você identifica uma ameaça e pensa “E SE” fosse comigo, o que eu faria? Respondendo esta pergunta com clareza e sem o stress de estar envolvido em um evento crítico, você consegue montar o quebra cabeça do plano de preparação.

Muitos sobrevivencialistas mantêm um caderno ou dispositivo eletrônico onde registram suas ações e necessidades com base nas respostas as suas próprias perguntas.

Pessoas têm realidades diferentes, logo raramente um plano vai ser igual ao outro. Enquanto um vai para casa de parentes ou amigos fora da área afetada, outro pode

ter uma propriedade rural, sítio ou outro imóvel para se abrigar, tem aqueles que não têm tais opções e vão ter que contar com abrigos provisórios ou criar um.

A primeira pergunta que deve fazer é: e se algo comprometer minha casa, pra onde vou com minha família?

Esta resposta vai gerar mais perguntas:

- **Como vou chegar lá?** Além de saber pra onde ir, é muito importante planejar como alcançar o objetivo com segurança, estude mapas e rotas secundárias.
- **O que eu levo?** Alguns kits e montagens são clássicos no sobrevivencialismo, é o caso das BOB's (ver capítulo 11) ou mochilas de evasão, e os BOV (ver capítulo 12) que são veículos preparados para transpor cenários de crise.
- **Quem vai comigo?** As pessoas de sua casa sabem o que fazer em uma emergência? Conhecem o plano de fuga? É muito importante que todos os que você quer proteger saibam como proceder durante uma evacuação.
- **Como vamos viver lá?** De nada adianta uma engenhoca mirabolante que precisa de um técnico da NASA para fazer funcionar, aposte em itens simples, eficientes e de uso comum, integre seus familiares na prática destes itens, campings, acampamentos e estadias em ambientes fora da zona de conforto são ótimos para este fim. Garanta que todos na casa tenham as habilidades necessárias para usar os itens que preparou.

Independente da ameaça, estar preparado e conseguir suprir as necessidades básicas de abrigo, água, comida e fogo para a sua família diante de uma situação de emergência é um grande passo na busca pela sobrevivência. A seguir listamos tópicos e itens de necessidade que irão te auxiliar a elaborar a melhor estratégia de ação para a sua família ou seu grupo.

Você se prepara para algum tipo de ameaça específica? Qual?

Você pretende ficar abrigado em casa ou em outro local?

A sua preparação é para quantas pessoas? _____ **pessoas**

A sua preparação é para quanto tempo? _____ **dias**

Preparação	Quantidade
Água (considere pelo menos 10l/dia por pessoa)	Tenho _____ Preciso _____
Comida (liste abaixo os tipos de alimentos estocados)	Tenho _____ Preciso _____
Fogo	Tenho _____ Preciso _____
(recomenda-se ter pelo menos dois métodos diferentes)	

- Um bom parâmetro de alimentos para quem está iniciando são as cestas básicas. É muito fácil fazer os cálculos de necessidades a partir da composição clássica, encontradas em mercados. (ver cap XX)
- Considere sempre o combustível necessário para preparar uma refeição como critério de unidade, assim será possível calcular volumes de lenha, gás ou líquidos inflamáveis para espreiteiras por exemplo.
- Não se esqueça de incluir nos seus planos preparações específicas para crianças, idosos, pessoas com necessidades especiais e animais domésticos.

- Pense nos detalhes, elabore seu plano de fuga como você planeja uma grande viagem que pode surgir de surpresa, pense nos detalhes e em tudo o que pode precisar.
- Infelizmente emergência não avisa quando vai acontecer, algumas podem ser previstas com certa antecipação, porém é muito importante que seu plano seja repassado constantemente, pelo menos a cada quatro meses. Sem perceber você pode ser afetado por fatores climáticos e cair em uma armadilha, ao montar seu plano em uma época quente, você pode se esquecer dos agasalhos, em épocas de pouca chuva talvez não considere uma tempestade e por aí vai, repassar o plano em épocas diferentes do ano ajuda a compor os detalhes.

Plano de fuga

Enquanto você tem um veículo e combustível suficiente para chegar ao seu destino, pensar em uma rota como vire à direita na av. X e siga na direção Y até chegar o ponto Z, não é um plano de evacuação tão ruim. No entanto, em casos de uma grande catástrofe nem todas as rotas de evacuação poderão ser acessadas facilmente. Ter às mãos um mapa com possíveis rotas detalhadas é excelente para que você não se desespere.

Rotas de evacuação devem ser planejadas com antecedência, testadas e compartilhadas com seus familiares ou grupo para que sejam eficientes.

Uma catástrofe natural, por exemplo, pode interditar uma via de acesso e te obrigar a mudar de rota. E as possibilidades não são poucas: engarrafamentos, inundações, engavetamentos, bloqueios em estradas, incêndios, deslizamentos, quedas de barreiras e/ou outros imprevistos.

Então preveja rotas em diversas direções (norte, sul, leste e oeste), que haja familiaridade como trajeto, que tenha acesso fácil a postos de gasolina, supermercados, bancos e hospitais.

Alguns pontos que devem ser observados e anotados no seu mapa de fuga:

- Analise a possibilidade de estradas secundárias e vicinais;
- Verifique se seu veículo está preparado/equipado para utilizar as rotas escolhidas;
- Traçar rotas que passem por ferrovias, reservatórios de água, aeroportos, bases militares, postos de serviço são sempre boas opções.

Lembre-se de ler seu mapa com as rotas de evacuação sempre à mão em seu kit de emergência. Ensinar as crianças a ler o mapa, pode ser uma ótima alternativa para entretê-las na hora da ação, além de ser uma valiosa contribuição.



CAPÍTULO 6

CRIANÇAS EM CENÁRIO DE CRISE

A pergunta do final vem logo de cara, é vantagem preparar os pequenos? Como fazer isso?

Se no dia a dia as crianças dependem dos adultos para viver, imaginem em um cenário de crise. É sob esta perspectiva que passo muito tempo pensando, já que sou pai de dois pequenos e nesta idade não há muito o que esperar deles. Já é uma grande vitória conseguir que passem uma noite inteira longe do pai ou da mãe, ou simplesmente que durmam sem ter que fazer umas três idas e vindas ao banheiro, cozinha ou aquele “tetezinho” básico pra saciar a fome que sentem no meio da noite. É amigos, a tal fase de crescimento não é uma lenda.

As preparações alimentares mudam com o crescimento deles, logo no início são latas de leite, lenços umedecidos e alguns pacotes de fralda P. Em pouco tempo as latas de leite para recém-nascidos são trocadas por leite integral, potes e mais potes de sopinhas e sobremesas, e entra o fubá, a aveia, o mel e as fraldas M!

Não posso deixar de falar da cesta básica de remédios feitos exclusivamente para eles que os pediatras receitam sem dó. Parece incrível, mas enquanto o bebê é amamentado pela mãe são bem poucos, mas quando está doce fase passa... enfim, o inalador doméstico, soro fisiológico, band-aid e o termômetro são campeões de acessos na caixa de primeiros socorros.

Aos três anos eles comem bem, mas os meus tem preferências por salsichas, linguças, bolinhos e porpetas de qualquer tipo e macarrão instantâneo, ah! como elesm come o bendito macarrão. O leite continua em alta. Frutas, legumes e verdes em geral não são bem aceitos, exceto a clássica sopinha batida. Esta dieta abre espaço para as sopas liofilizadas, algumas latas fáceis de achar no mercado e o barato “lamén”. O mais interessante aqui não é pensar nos ingredientes, já que quase todos estarão em preparações normais, o ideal é pensar em cardápio.

Sobre frutas tenho algo a falar, por experiência, se seu filho não come frutas retire dele o açúcar por uma ou duas semanas, nada de refrigerante, bolos, doces ou suco de pacotinho. Não se assuste em vê-lo comendo uma banana ou roendo uvas e outros lambiscos saudáveis, além de sucos. Dá dó mas funciona que é uma maravilha.

A melhor experiência que tive com entretenimento foi nas férias. Choveu horrores e não havia quintal para brincar, em pouco tempo os brinquedos enjoavam. Percebi que precisava de mais e desde então mantenho alguns livros pra colorir, joguinhos eletrônicos baratos e um bom acervo de musicas e vídeos infantis em um hd. Mas quem salvou as férias mesmo foi a Lora, uma cadelinha safada, vira-latas que se mostrou uma bela companheira para a época chuvosa e pouco espaço.

Mas acredite, cada vez mais acredito no potencial de uma brinquedoteca.

A moeda vigente na minha casa se chama "Hotwheels" mas conquista-los não é nada fácil para um garoto pequeno, sempre há alguma tarafinha a ser feita como alimentar as galinhas e procurar ovos, cuidar dos coelhos enquanto passeiam pelo quintal. Por conta disso, sempre tenho algumas "moedinhas de troca" escondidas a sete chaves.

Para aqueles cujos filhos são maiores o que há de melhor (além de você) em termos de treinamento sobrevivencialista é o grupo escoteiro, capaz de unir em um só lugar diversas práticas, jogos e especialidades de conhecimento, sem contar todos os outros aspectos educacionais, como civilidade, honra e preocupação com o próximo.

Para muitos pais, esta vai ser uma hora mágica, aquela que o filhote ou filhota chega e diz: "pai, vou acantonar com meus amigos do grupo, me empresta sua mochila"?

E é aos sete anos que você vai perceber que tem de montar uma segunda tralha, com mochilas, lanternas, cobertores e isolantes térmicos. Aquele mato bobo para você se tornará uma floresta mágica para o seu pequeno. Aquele caniveteinho sem graça e mal amolado se tornará o prêmio do ano. Treinar arco e flecha então, será um evento inesquecível.

Mas é o brilho da fogueira refletido naqueles grandes olhos felizes a maior razão para dedicarmos tempo aos nossos filhos, no fim se uma grande crise acontecer, talvez ele nem perceba e ache que tudo é só mais uma brincadeira bacana.

Se você tem criança em casa não pode esquecer de incluir em suas preparações:

- Apito;
- Alimentos não perecíveis para três dias de alimentação;
- Kit de primeiros socorros;
- Saco ou cobertor quente;
- Trocas de roupa para 3 dias (inclua roupas de inverno e verão);
- Calçados (considere o clima da sua localização);
- Escova de dentes, creme dental, sabonete, shampoo;
- Pratos de papel, copos de plástico e utensílios, toalhas de papel;
- Água (pelo menos um galão por pessoa/dia);
- Abridor de lata;
- Celular ou rádio mão com carregador, bateria extra;
- Baterias extras;
- Lanternas com pilhas extras;
- Carregador solar;
- Livros, jogos ou quebra-cabeças;
- Um bicho de pelúcia favorito ou um cobertor;
- Cópia de RG ou certidão de nascimento;
- Cartão de saúde;
- Fraldas e lenços umedecidos (se fizerem uso).



CAPÍTULO 7

HABILIDADES DE SOBREVIVÊNCIA

Cabe aqui de cara falar um pouco sobre a estreita ligação que o sobrevivencialismo faz com o bushcraft, woodcraft e outras modalidades de campo, realmente e de fato, as técnicas muitas vezes são as mesmas, o único diferencial é a escolha do operador.

Ao se autodenominar "sobrevivencialista" e não "bushcrafter" fica claro que a ênfase do operador esta além da prática comum, assumindo ares de estilo de vida ou preparação propriamente dita, ou seja, alguém que se prepara literalmente para viver desta forma se for preciso, e não fazer passeios os fins de semana.

Diferentes de outras modalidades de campistas são classificados como "primitivistas" todos sobrevivencialistas que operam BOB's (mochilas de fuga e evasão) voltadas para ambiente inóspito que envolva natureza, com altas doses de uso de materiais naturais em sua composição de sobrevivência.

O termo não se aplica a vivência rural ou outros meios que disponham de recursos pré estabelecidos além da mochila em si.

Embora dispondo de meios modernos, como lanternas e antibióticos, os primitivistas apostam na alta mobilidade e emprego de seu equipamento portátil, em seu conhecimento de fauna e flora e em sua habilidade em construir ou improvisar coisas necessárias, neste ponto, o sobrevivencialismo primitivo mergulha no bushcraft, englobando a maioria das técnicas das "artes do mato".

A primeira referência direta ao sobrevivencialismo primitivista veio do autor inglês Roy Richardson em 1994, e surgiu como uma vertente de ligação entre o movimento prepper inglês e os praticantes de artes materais, Richardson foi o primeiro a documentar a prática sobrevivencialista primitivista como meio de sobrevivência à longo prazo e em cenários de crise. Roy morreu em 2007, vitimado por uma infecção hospitalar após se ferir em uma caçada de javalis selvagens.

Imaginando uma sociedade em colapso que exija ao operador uma retirada para um ambiente natural portando exclusivamente sua mochila BOB, elaboramos uma lista de habilidades necessárias para se manter por longo tempo fora da civilização:

1 - Caça e pesca

Saber operar com segurança um ou dois tipos de armas em suas versões modernas e primitivas, como arcos e lanças, a montagem de armadilhas e gatilhos variados. Saber lidar com equipamento moderno e primitivo de pesca e conhecer a metodologia primitiva de captura de peixes.

2 – Alimentos

Saber lidar com o cozimento de todos os grupos alimentares e métodos diversos de preparo. Em situações de sobrevivência à curto prazo jogar carne sobre o carvão basta, mas em vivências longas é preciso conhecer os segredos da conservação e um mínimo de escala nutricional.

3 - Artesanato

Se você sabe entalhar uma colher não precisa carregá-la na mochila. o mesmo vale para outros meios imprescindíveis para sobrevivência humana de longa duração, como abrigos, cabos de ferramenta, móveis e utensílios. Uma BOB primitivista é composta basicamente de ferramentas de criação, como machadinhas, pás, facas para entalhes côncavos, serras, grossas, etc. O operador se foca em construir com meios naturais aquilo que precisa.

4 - Woodcraft

Não se trata de fazer pequenos utensílios, mas de grandes coisas, como cabanas, móveis e grandes trabalhos que facilitam a existência à longo prazo, este conhecimento engloba noções de carpintaria rústica, engenharia no que cabe a colunas e vigas e um grande conhecimento de materiais naturais e suas aplicações. O woodcraft é o estudo moderno do estilo de vida dos colonos a partir do ano de 1500 na idade média, até o início de 1900, e envolve meios de baixa tecnologia. Embora voltado para estruturas fixas e permanentes, o sobrevivencialista tem um bônus de segurança ao empregar estes meios em suas andanças.

5 - Medicina natural

Chega uma hora que o remédio moderno acaba, ou tem de ser racionado. Nestes casos a medicina natural surge para tentar resolver o problema de saúde vigente. Não é só conhecer ervas e folhas e suas propriedades, mas saber as dosagens e aplicações, além de confeccionar medicamentos como chás e unguentos com as quantidades corretas.

6 - Sobrevivência

Neste caso falo da técnica usada em momento extremo, de vida ou morte em ambiente natural, daquele momento que tudo dá errado e você precisa de ajuda, em um cenário de crise extrema, mesmo ser capturado pode ser uma opção e o estudante de sobrevivencialismo tem a obrigação de manter-se vivo durante seu treinamento.

7 - Meteorologia

Não é uma questão de ir ou não pescar no fim de semana se estiver chovendo. Você está lá e o clima não quer saber de sua condição, no ambiente natural ter noções climáticas é uma arma poderosa para quem se aventura por períodos longos.

8 - Permacultura

Permacultura engloba muitos aspectos que vão da construção ao plantio. A palavra EOCÓCIDIO trata de povos que detonaram os recursos naturais de uma região sem fazer nada para repor as perdas, os ciclos de cultivo rudimentares da permacultura ajudariam e muito o operador a coletar e repor recursos naturais e assim se manter em uma área por mais tempo.

9 - Fauna e flora

Trata de aspectos muito locais. Um sobrevivencialista que mantém um plano de evasão com BOB primitivista não pode se dar ao luxo de não ter um plano de

retrada, e isso envolve locais específicos com características específicas de fauna e flora. Épocas de acasalamento, de florada de determinada planta ou fruta, espécies de peçonhentos e plantas venenosas. Para se viver da terra é necessário um conhecimento natural muito aprofundado do ambiente escolhido.

10- Uso de ferramentas comuns

A clássica caixa de ferramentas doméstica, usada para reparos diversos, dominar seu uso pode ser extremamente útil em uma hora de crise. Parece simples e óbvio, mas não é. Num cenário de crise você não vai conseguir aquele prestador de serviços especializado para consertar canos, fiação e instalar um ou outro equipamento simples. Você também não vai querer um estranho montando móveis e fazendo reparos em seu abrigo secreto, saber usar ferramentas específicas reduz o número de acidentes e de desperdício de materiais. Usuários mais experientes montarão uma oficina com mais recursos, morsa, esmeril, lixadeiras, furadeiras e até máquinas de solda, o que permite voos mais amplos como a criação de peças e ferramentas específicas. O Brasil possui centenas de cursos e escolas de formação, bem como consultores e livros, basta garimpar informação e praticar.

11- Domine um animal

É simples, escolha um animal e domine toda informação possível sobre ele, raça, criação, produção, abate, uso de peles e dejetos, etc. A melhor forma de se fazer isso é com uma pequena criação doméstica. Galinhas e coelhos por exemplo, são fáceis de criar, fazem pouco barulho, precisam de pouco espaço. Conhecer todo o ciclo de criação ao consumo de um animal é uma vantagem incrível para quem pensa em ser autossustentável.

12- Primeiros socorros

Atendimento pré hospitalar, ou qualquer outro nome que o valha, quanto mais souber melhor e mais lacunas irá poder cobrir. Faça cursos, leia, estude! Uma vida muito importante pra você pode depender desta habilidade.

13- Uso de armas

O Brasileiro sofre sérias restrições ao porte e posse de armas de fogo, mas não é impossível chegar ao limite das permissões e possuir uma boa arma, só é muito caro. É muito importante conhecer todos os aspectos da arma escolhida, desde manutenção básica até a prática em si e porque não customização e recarga? Veja, para se proteger você precisará reagir de alguma forma e a lei ampara a legítima defesa, se armas de fogo forem impossíveis, estude outros meios, como arcos, crossbows e as clássicas armas "brancas" de defesa pessoal como facas, machados e lanças. Treine, consulte especialistas e aprimore suas habilidades, lembre-se que os malucos e bandidos fazem isso todos os dias.

14- Cutelaria

Ter uma boa faca e saber mantê-la boa. Afição, manuseio correto, limpeza ... e porque não a produção de algumas lâminas? Note que cutelaria abrange muitas coisas, inclusive facões, espadas, lanças, machadinhos e pontas de flecha, ter alguma noção de materiais e ferramentas para usinar o aço dá uma autonomia incrível ao preparador. Lembre-se armas medievais eram produzidas em uma época onde eletricidade não existia e se eles faziam naquela época, você também consegue fazer hoje em dia.

15- Habilidades com madeira

Este é um ótimo ponto de estudo, em meios urbanos você cria móveis, escoras, barreiras, peças, gaiolas, estruturas. No meio natural é bem mais que lenha, ao ar livre você constrói abrigos, utensílios, camas do mato, cabanas, ferramentas, armas. Certamente a madeira é o material mais comum no Brasil, mais barato e que oferece mais opções de criação e usos. Saber lidar com Bambu (1001 utilidades) entra aqui. Saber onde se usa prego ou parafuso, onde pode ou não usar uma amarra ou escora, dominar o emprego da madeira eleva o jogo para um nível mais alto e é uma habilidade com inúmeras aplicações em cenários de crise ou não.

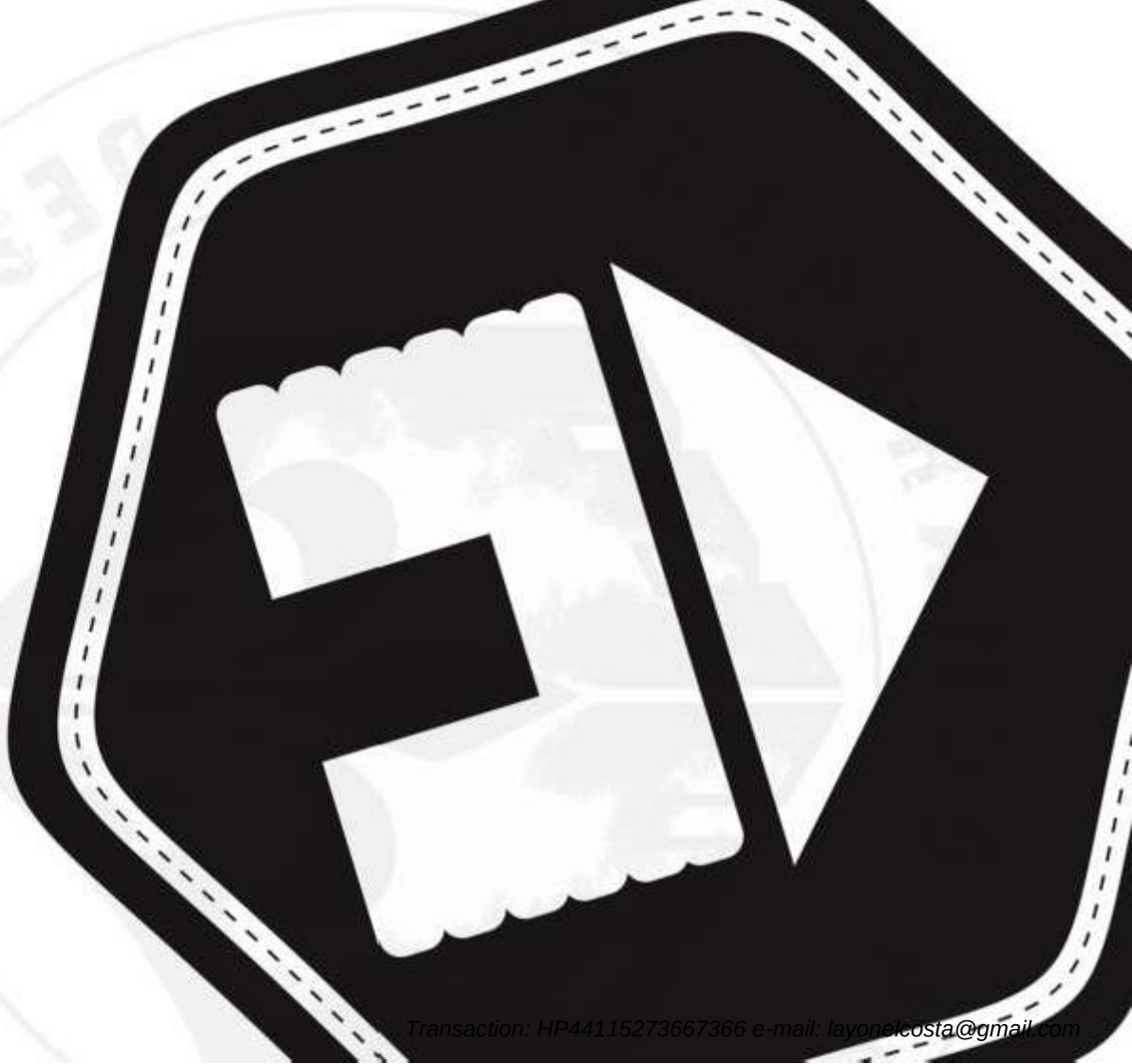
16- Experiência

Não adianta ver um vídeo ou ler um livro sem experimentar as impressões reais. Você pode até achar que constrói fácil aquele abrigo que viu na internet, mas não constrói, o máximo que você tem é a noção de como fazer e alguns macetes, mas só terá a dimensão exata do trabalho quando meter a mão na massa. Isso vale para qualquer aspecto do sobrevivencialismo, mas é agravado quando o ambiente hostil é o palco da ocorrência, e a vida na natureza é hostil para quem não está preparado. Treine, estude, adquira experiência antes de formular um plano de fuga primitivista.

Vale lembrar que esta estratégia é considerada globalmente como sendo a mais difícil, dura e exigente em termos de preparação, poucos operadores obtêm êxito em sua aplicação a períodos maiores que 2 meses, após este tempo se inicia uma grande demanda fisiológica e um enorme risco de morte.

Não, não é impossível viver exclusivamente em ambiente selvagem, isso exige um alto índice de adaptação que faz com que os operadores praticamente assumam a prática não só como meio de estudo, mas como um estilo de vida, não obstante, um cenário pré preparado pode contribuir com os suprimentos que seriam necessários para períodos mais longos (vide tubos de sobrevivência) o que foge do aspecto de uma única mochila, mas que viabiliza a existência humana.

Na minha opinião como autor, viver de bushcraft, embora possível é muitíssimo difícil, um jogo para ser jogado por poucos e difere muito da prática comum (hobby) e técnicas de sobrevivência visando o resgate. Exige um nível de desligamento enorme dos padrões atuais a fim de obter a vivência plena das técnicas, o que inviabiliza o estudo para a maioria das pessoas.



CAPÍTULO 8

FAÇA VOCÊ MESMO

70% dos princípios do sobrevivencialismo estão baseados em habilidades pessoais. Se você acha que basta ter uma faca ou equipamentos caríssimos basta, está bem enganado.

Ao chegar neste universo você vai encontrar diversos tipos de pessoas e uma infinidade de discussões aplicadas a estratégias de sobrevivência em variados cenários.

Terminologias como preppers urbanos, sobrevivencialistas, primitivistas, ruralistas, milicos, religiosos vão permear suas pesquisas por se tratarem de segmentos de pessoas mais ou menos documentados. Mas isso realmente não importa para o sobrevivencialista "generalista" (outra categoria) que é o cara cuja estratégia e modelo não se enquadraram em grupo nenhum, ele estuda sobrevivência urbana e técnicas outdoor, faz um bunker e tem uma mochila BOB, enfim segue a regra do pato.

Independente da segmentação a polêmica relação homem x habilidade x equipamento aparece de forma gritante, ora pelos estudantes e suas características humanas de vaidade, ora pelo marketing que ilustra seus produtos como milagres, ora pelos grupos e suas influências. Em todos os segmentos a relação entre homem, equipamento e habilidade parecem ser o único equalizador no aspecto de sobreviver ou não a um evento.

Ninguém quer imaginar fatores aleatórios a um evento, homens bem treinados e super equipados já morreram porque uma pedra estúpida desabou do nada, ou o chão se abriu sobre seus pés.

Para muitos ter um equipamento caríssimo soa como um milagre, a arma que atrai sozinha ou a faca que concede poderes mágicos, isso é culpa do efeito Excalbur, a famosa espada mágica que fazia seu portador, Rei da coisa toda. Sabemos que só o item, sem treino não presta pra nada.

Acontece que muita gente resolveu ir além, passar o estágio de só ter e saber usar determinadas coisas e resolveram esmiuçar o DNA de sua construção, ou seja, fazer, ter, usar.

Considere isso um minuto e não pense só em facas e armas. O “faça você mesmo” ou o “artesanal” engloba tantas coisas ou habilidades e algumas coisas são trabalhos de uma vida.

Os aspectos clássicos do artesanal mais próximo aos processos sobrevivencialistas estão ligados à autossuficiência de aspectos básicos da vida como plantar alimentos, fazer ferramentas, transformar coisas, e, sobretudo fugir um pouco do sistema.

Quanto maior a gama de conhecimentos de produção dos itens essenciais à vida, mais garantias de suprimento em um cenário de privação, e isso extrapola a relação do homem com seus itens e implode o efeito Excalibur da mente: você tem mais liberdade do sistema e geralmente mais qualidade.

A família que colhe tomates orgânicos no quintal está muito mais garantida que aquela que compra tomates no mercado. Quem faz a própria faca sabe exatamente onde ela pode ir, o quanto resiste e suporta e, além disso, sofre automaticamente o efeito do arqueiro. Um arqueiro sempre será um arqueiro, não importa se ele tem um arco e flechas ou não, algo como andar de bicicleta, dê um arco a ele e ele saberá o que fazer, entenderá o funcionamento e o comportamento do equipamento.

Quando você treina e domina o “faça você mesmo” você de certa forma sempre terá consigo aquilo que produziu, o horteirão sempre terá tomates, o couteleiro a faca, o armeiro fará armas com qualquer sucata e o arqueiro vai se virar no improviso. E não importa o tanto de gambiarras que serão necessárias para conseguir, se

alguém as conhece é quem já dominou o processo de criação. O homem que faz cestos de vime, saberá como fazer de palha, cipó, casca de árvore...

Para a sobrevivência aprender a fazer com as próprias mãos e ter os insumos básicos para as atividades necessárias é como mergulhar no estudo do DNA do sobrevivencialismo, está muito além do ter, do saber usar, é o princípio máximo da autossuficiência. Envolve estudo, tempo, dedicação e coragem pra começar, o resultado além de gratificante e útil para a vida, é a retomada do ser humano a suas origens e uma ampliação exponencial de suas capacidades de sobreviver.

Envolve sua família, os vizinhos, comece um projeto, crie algo útil a partir do zero, você só tem a ganhar com isso!



CAPÍTULO 9

10 ITENS ESSENCIAIS

A ideia não é nova, na verdade os “10 Essentials” já tem exatos 40 anos. Não é de fato a primeira lista de equipamentos de sobrevivência publicada. Nessmuk, Chete BP e outros autores já fizeram suas listas muito tempo antes. O que torna esta lista notável é o fato de ter sido adotada como padrão por várias instituições, associações escoteiras, associações de montanhistas, trekking, militares, grupos de atividades outdoor e muitos outros. Ihe rendendo a alcunha de “kit clássico ou padrão” que durou por muito tempo.

Podemos afirmar que existem milhares de produtores e replicadores de conteúdo no planeta, sem contar os palpites e experiências adquiridos em fóruns e listas de discussões especializadas, ou mesmo ali na década de 70 onde as pessoas se comunicavam por cartas e tudo levava um tempo enorme para acontecer, que chegar a um consenso sobre um kit era uma ideia audaciosa. As grandes escolas de sobrevivência da época eram concorrentes ferrenhas, havia rivalidade entre revistas e publicações especializadas e, associações locais espalhadas e cuidando de seus interesses próprios, que discutir sobre um kit genérico e chegar a um acordo sobre ele, foi uma façanha.

Note que não é algo específico para praticantes disso ou daquilo, é óbvio que um adepto de artes matreiras ou sobrevivencialista vai se incomodar com alguns aspectos “que falam”, mas lembre-se que a data era 1970, e hoje muitas coisas evoluíram. Vejam os itens:

- **Mapa**
- **Bússola**
- **Óculos de sol e protetor solar**
- **Alimentos extras**
- **Água extra**
- **Roupas e agasalhos extras**

- **Farol e/ou lanterna**
- **Estojo de primeiros socorros**

- **Iniciador de fogo**

- **Faca**

Desde a primeira versão, apenas a título de curiosidade, alguns itens estavam ali para serem usados e não ficavam reservados como “extra”, o praticante de atividades outdoor não carregava duas bisnagas de protetor solar, sendo uma reservada no kit de sobrevivência. O conceito “junto ao corpo” não existia.

Outra coisa importante: não são apenas 10 itens literalmente, subconjuntos são contados como um só. Estojo de primeiros socorros e o kit de fogo são conjuntos de itens, porém contados como um.

Tempos modernos

Um monte de coisas mudaram nos últimos 40 anos, a tecnologia, os conhecimentos, os praticantes e o acesso à informação. Os conceitos evoluíram e o clássico foi forçado a se adaptar, em 2003 surgiu uma nova releitura do kit:

- **Navegação:** mapa topográfico e mapas variados armazenados em recipientes à prova d'água, mais uma bússola magnética, altímetro ou receptor de GPS.
- **Proteção Solar:** óculos de sol, protetor solar para os lábios e pele, chapéu, roupas para proteção do sol.
- **Isolamento:** chapéu, luvas, jaqueta, agasalhos para mudanças súbitas de tempo.
- **Iluminação:** farol, lanterna, pilhas e lâmpadas LED (preferido para estender a vida da bateria).
- **Suprimentos de primeiros socorros**, além de repelente de insetos.

- **Fogo:** isqueiro, pedrneiras ou fósforos armazenados em recipiente à prova d'água.
- **Kit de Reparação e Ferramentas:** facas, multi ferramentas, tesouras, alicates, chave de fenda, espátula / pás, fita adesiva, abraçadeiras.
- **Nutrição:** adicionar comida extra para um dia adicional (para emergências). O alimento seco é o preferido para economizar peso e, geralmente, precisa de água.
- **Hidratação:** adicionar de 2 litros de água por um dia adicional (para emergências).
- **Abriço de Emergência:** lona, saco de bivaque, cobertor aluminizado, barraca, sacos de lixo jumbo, saco de dormir e isolante térmico.

O Guia do Sobrevivente ainda recomenda mais itens, perfazendo 14 no total da lista:

- Kit para purificação de água portátil e garrafas de água;
- Ferramenta média para o ambiente específico (machado de neve, facão, pá, machadinha);
- Repelente de insetos (ou roupas desenhadas para esta finalidade);
- Dispositivos de sinalização (apito, telefone celular, rádio, telefone via satélite e/ou espelhos sinalizadores).

A faca através dos tempos

Em 1980 o culto às facas, que sempre existiu, tomou sua forma comercial e o desejo por uma bela e boa faca tornou-se uma religião mundial. O marketing cuidou disso com carinho, mostrando a faca como um item poderoso, fálco, capaz de suprir quaisquer outras preparações prévias. Centenas de milhares delas foram vendidas,

afinal, se você tem uma faca não precisa de um kit de socorros, você pode se costurar como o Rambo fez, pode pegar antibióticos na floresta, construir cabanas, fazer fogo... pra que carregar tanto peso?

O que as marcas não mostram na propaganda é que quem faz as peripécias são os usuários e não as facas, e que tal desempenho necessita de muito, muito treino assíduo e mesmo assim o melhor resultado possível ainda é inferior ao objeto feito para atender aquela necessidade.

Calma! falar da faca foi só a ilustração mais clássica, há quem defenda machados, lonas, panelas, dentes e unhas nos pelados e largados da vida como itens únicos já que até a faca pode ser "feita" por um especialista em artesanato natural. Encontraremos religiosos do fogo, da água e os que acreditam que o celular pode e vai superar a natureza.

Ainda ali nos 80's Tom Brow, "o tracker", publicou sua lista voltada par rastreadores e caçadores, nos 90's Ray Mears detonou tudo com seus 10 essentials para bushcraft. Em 2000 já com acessos a informação mais ágeis e acessíveis vieram as listas de Canterbury, Lundin, Toniollo, Grills, Stroud. De escolas famosas ou não, de grupos famosos ou não e, em 2010 ao fazer uma busca por "survival basic kit" era possível encontrar quase 1 milhão de resultados.

Hoje o que há de mais comum é uma empresa publicar uma lista de itens básicos, que ela vende e dizer que você não vai conseguir sobreviver sem eles, mesmo você estando bem vivo até agora. A lista da publicação, sim eu concordo, passou do ponto de genérica para super abrangente e a prova de falhas como deve ser.

Do ponto de vista pessoal, considero incluir como essencial uma arma para proteção, panelas e o fator crucial, que não nunca é citado: desenvolvimento pessoal.

Sem treino você pode ter a melhor tralha do mundo que não fará diferença.



CAPITULO 10

EDG - EVERY DAY CARRY

lana do
SOBREVIVENTE

O EDC (Every Day Carry) é um kit pessoal criado para garantir suprimentos importantes durante as dificuldades. Geralmente compacto, o indivíduo carrega consigo no dia a dia.

É possível, com pouca pesquisa, conseguir ampla informação sobre o tema, mas a característica que os diferem são exatamente o dia a dia do usuário, sua profissão ou até o meio onde vive.

Um morador de metrópole certamente não terá uso para um pequeno kit de pesca, mas este kit faz muito sentido para quem mora em áreas litorâneas ou rurais. O mesmo vale para recursos de purificação de água, locais altos sem riscos de alagamentos ou enchentes dificilmente exigirão do usuário a necessidade de cloro, já que na maioria dos locais (urbanos) a água é filtrada/tratada. É óbvio que se você achar esta uma necessidade para onde vive, vá em frente e habilite mais esta possibilidade no seu kit.

Quem trabalha armado ou com segurança terá recursos voltados para esta finalidade, como uma ferramenta com recursos de reparo e manutenção, ou carregadores e munição extra. Da mesma forma, pessoas preocupadas com a violência ou em áreas problemáticas, podem carregar consigo recursos letais e não letais de defesa como spray de pimenta, spray para imobilização, bastões retráteis e armas de choque, etc.

Uma boa faca ou canivete robusto é quase uma regra, por ser a ferramenta cotada como padrão por 9 em cada 10 especialistas de sobrevivência. O design tático é o mais visto, prevendo entre outros usos o uso em situações hostis, mas também há a presença dos itens “rescue”, ou de resgate, laminas pensadas para cortar cintos de segurança, quebrar vidros e até arrombar portas em situações de emergência. Notadamente nada impede o usuário de possuir as 2 versões, ou até mais de ferramentas de corte em seu kit de uso diário.

Kits EDC e o sobrevivencialismo

Geralmente sobrevivencialistas e preparadores observam questões relacionadas a sua estratégia de sobrevivência ao elaborarem seus kits. É muito comum ver entre nós quem usa o kit além de sua funcionalidade cotidiana, servindo como um facilitador de locomoção. A ideia inicial desta preparação é garantir que o indivíduo se desloque com segurança, saindo de uma situação potencialmente hostil e com poucos recursos, para um meio mais seguro e previamente preparado. Seguindo o princípio de bases e algum planejamento, o sobrevivencialista usará seu kit para alcançar outro recurso preparado, voltar para sua casa ou seu veículo, ou simplesmente sanar alguma dificuldade pontual.

Defesa Pessoal

Infelizmente no Brasil a grande maioria dos kits EDC é manco, pernetá.

O brasileiro não tem autorização para se defender usando armas de fogo, privilégio dado somente aos bandidos e agressores. O cenário de nosso país é violento, repleto de viciados assassinos, estupradores, pedófilos, ladrões e menores que são protegidos pelo sistema, como se tivessem uma licença especial para fazer um controle populacional informal. Desarmar o cidadão em um cenário destes é como jogar a ovelha no covil dos lobos. Pagamos as maiores taxas de impostos do planeta e não temos sequer justiça, segurança ou acesso a saúde, porém, temos terroristas, ladrões condenados e notórios corruptos no controle das rédeas do país, criminosos que compõe a cúpula do sujo sistema nacional, cúmplices e protetores de seus colegas que atuam nas ruas, dizimando os homens e mulheres de bem.

Todo EDC é manco, falho, incompleto sem uma arma de defesa.

Aprimoramentos

Novos itens e funcionalidades surgem a cada dia, e o EDC é discutido exaustivamente em fóruns e grupos de internet visando seu aprimoramento, o

importante é iniciar o seu e não ser pego de surpresa em uma situação adversa.

Lembre-se, nada pior do que morrer de sede com os pés dentro da água: se colocar um item em seu kit de sobrevivência urbana, assegure-se de saber usá-lo.

O Clássico

Um kit clássico é composto basicamente por uma lanterna, uma faca ou canivete ou ferramenta multifunção, alguns curativos e comprimidos de uso diário, uma fonte de fogo, um recurso para defesa pessoal (spray, faca tática, arma de fogo) e meios para hidratação. A regra básica é que não há regras, os kits servem para atender expectativas e necessidades pessoais, logo, um EDC de um agente da lei vai ter uma configuração diferente do kit montado para uma dona de casa, que será diferente do kit usado por um adolescente.

Faça você mesmo

Comece com um bom e sólido planejamento, e tente não se iludir no processo.

Tente imaginar o perfil do seu parente ou amigo que vai receber o kit, busque solucionar problemas comuns e não aposte em possíveis situações absurdas. Para a grande maioria das pessoas um canivete multifuncional chinês vale tanto quanto um Victorinox, isso é um fato, não se pode esperar que um leigo veja o mundo com seus olhos mais habituados a pesquisa de itens.

Muitas pessoas sequer sentiram a necessidade de portar um canivete até hoje.

Idade é importante! Muitos itens exigem maturidade e responsabilidade, logo decida se seus filhos já são esclarecidos o suficiente para portar um spray ou lamina tática antes de incluir estes itens no kit, com adultos, se você não conhece bem os hábitos das pessoas, convém adicionar no kit só um porta comprimidos, vendido em qualquer farmácia, deixe que o presenteado o abasteça com suas necessidades.

Bom senso é a chave.

Embalagem

Uma latinha de Altóides, um tubete de PVC, uma carteira ou estojo comum, o que importa é que seja uma embalagem resistente e que comporte itens básicos com relativa segurança, imagine que o kit, no dia a dia pode sofrer choques, ficar exposto ao sol ou cair na água, no mercado é possível comprar bolsas e bags próprias para EDC.

Sugestão de itens

Quanto mais multifuncional um objeto, mais valioso ele se torna num momento de necessidade, isso é quase uma lei, é muito melhor ter aquele alicate simples, do que não ter nada e ter que lidar com um porcaria de um parafuso frouxo.

Muitos preppers e estudantes do tema EDC tem um consenso que é a relação espaço/peso/funcionalidade dos objetos e ferramentas, e do conjunto. Logo, não tente fazer o presenteado sair de casa com uma bolsa de 4 kg com um BOB completo dentro. Ele vai abandonar a tralha em algum canto escuro no 1º dia.

Uma pequena lanterna é quase uma regra, apagões são mais constantes do que se imagina e é muito bom poder lidar com isso, uma luz na escuridão pode evitar muitos perigos e encrências. O mercado brasileiro dispõe de centenas de modelos, por uma infinidade de preços, você precisa de pouca pesquisa pra chegar a um que sirva bem no seu projeto.

Fogo é fogo. Existem poucas coisas mais poderosas e versáteis que o fogo. Não perca seu tempo com formas mirabolantes, meios complexos ou complicados que seu parente precise e um curso para usar. Invista em fósforos ou em um isqueiro.

Linha resistente (ou paracord) e agulha. SIMMM! Muitas pessoas no dia a dia perdem botões, rasgam as roupas ou sapatos se descolam na hora errada.

Super cola. Isso mesmo, basta pensar um pouco nesta maravilha tecnológica. Ela

gruda pele, plástico, borracha, madeira, papel, conserta coisas, é por si só um clássico da gambiarra popular, junte no pacote um pedaço de Silver Tape e a coisa fica melhor ainda.

Lenços, pequenas toalhas úmidas – Nem pense em usos avançados, como curativos ou reforço na purificação de água, imagine a simples necessidade fisiológica humana de fazer um n°2 em um lugar desconhecido, um banheiro qualquer – muitas vezes imundo e sem recursos. Acredite, seu presente nunca, jamais será esquecido.

Pilhas, powerbank e outros – Hoje é comum achar powerbanks que garantem recargas no celular, tablets etc. Isso garante as vias de comunicação e armazenamento de dados operantes, e assim o pedido de ajuda não falha.

Eu creio que poderia escrever muito mais sobre os itens que caberiam bem nos EDC, coisas como OB, canister com fluido de isqueiro, iscas, material pra purificar e transportar água como os sacos e combustível e por aí vai, decidi deixar isso com vocês, para que possam enriquecer a postagem com seus comentários e experiências.

Só um último item que faço questão de listar, talvez o mais ousado de todos: o **conhecimento**.

Meu amigo, não compartilhe só equipamentos, isso não basta para proteger quem você ama, compartilhe suas experiências e conhecimentos, escreva um texto legal dizendo o por que você optou por este presente ou simplesmente faça uma lista de como usar os itens que você escolheu para o EDC, um mini manual, editado por você, com suas impressões pessoais, talvez, para muitos isso baste mais que a mais cara faca do mercado! Compartilhe, porque quem compartilha aprende e se fortalece como indivíduo e como grupo.



CAPÍTULO 11

COMO MONTAR UMA BOB

A mochila de fuga ou mochila de evasão é a concepção primária de todo o processo de preparação e serve para dar suporte e sustentar a vida em casos onde o operador deve deixar sua casa ou base, motivado por algum evento de risco.

Alguns autores também atribuem esta mochila ao equipamento padrão de operações externas do sobrevivencialista, uma espécie de kit macro, constantemente atualizado e posto a prova em seguidos treinamentos com cenários hostis e privações específicas.

Trata-se de um kit básico, de uso geral que não requer habilidades avançadas para uso. Esta montagem também não é pétrea, sobrevivencialistas e preparadores que atuam em cenários específicos, devem fazer suas adaptações e moradores em áreas de risco também. Toda a base de sua montagem é uma melhoria dos 10 itens essenciais, com acréscimos para uma maior confortabilidade do usuário.

A sugestão de kit apresentado abaixo agrega valores para que UMA pessoa sobreviva e se mantenha em cenários de privação e emergências de onde precise se evadir, por até 72 horas. Variações podem ocorrer e são comuns, como kits montados para “resistir” há mais tempo ou com números duplicados para atender mais pessoas, basta usar bom senso.

Algumas pessoas podem fazer uso da luz de um lampião ou compartilhar uma ferramenta, como um facão, por exemplo, mas todos passarão necessidade se tiverem de dividir UMA cota de alimentos ou água idealizada para atender um único operador. Mais pessoas, mais comida, água e bens consumíveis, esta é uma regra geral.

Mochilas e Bags

São nelas que você transporta sua preparação de emergência e devem ser o mais funcional e resistente o possível, seguindo a teoria dos 5 Ss. Orientamos sempre que o operador monte sua BOB em camadas a partir de preparações que trabalham diretamente a privação de suprimentos logo primeiro vem seu EDC (Every day

carry), que é integrado ao seu kit de sobrevivência básico , que terão a função de estar sempre junto ao corpo e garantir a vida, esta metodologia é uma das mais seguras para ambiente variado, mas demanda estudo. Como orientações básicas ficam as clássicas mochilas carqueiras de camping ou as bolsas de viagem, desde que sejam fáceis e pensadas para o transporte de itens pesados.

Uma mini usina solar com capacidade de recarregar iluminação, comunicações e eletrônicos.

Faca de sobrevivência

Uma faca é a ferramenta primária de sobrevivência humana desde épocas primitivas suas aplicações vão do utilitário a autodefesa, limpeza de caça e pesca, processamento de lenha e montagem de abrigos.

Iluminação

Uma boa lanterna pode evitar que uma situação ruim se torne potencialmente mais perigosa. Lanternas a dinamo, solares ou até alimentadas por pilhas fazem a diferença. No caso das pilhas é importante tentar padronizar o tamanho, ampliando sua margem de aplicação para outros itens. Para um kit de 72 é importante que sua fonte de energia e iluminação suporte pelo menos 36h de funcionamento contínuo para lâmpões e lanternas comuns, e 12h para táticas.

Água e purificação

Uma boa Bug out Bag deve ter mecanismos de transporte, captação e purificação de água. O ideal são dois litros/dia por pessoa = 6 kg de carga consumível para 72 h. Lembre-se que este é o consumo MÍNIMO, em uma situação de trabalho/desgaste físico, ou um clima quente este número muda drasticamente. Por via de regra as clássicas garrafas PET para transporte são difíceis de quebrar e protegem bem o líquido. Várias garrafas menores acomodam melhor na sua BOB que duas ou três das grandes.

Fogo

Se existe a possibilidade de um ambiente ou cenário onde os meios se tornam escassos, você precisará de fogo para se manter vivo, aquecido, cozinhar seus alimentos, afastar predadores ou só ter uma luz extra durante a noite. Um bom fogareiro a gás garante suas refeições, um isqueiro bic ou Zippo acenderão a fogueira com a ajuda de algumas iscas, seu kit se torna completo.

Abriço

São basicamente elementos que geram proteção específica ou efeitos climáticos como chuva, calor, ventos fortes ou frio. Inclui Lonas, Barracas de camping, redes de camping e outros recursos .

Ferramentas

A ferramenta certa para o trabalho certo poupa energia, evita acidentes e será mais eficaz. No escotismo brasileiro existe a tríade: Facão, machadinha e pá todas com inúmeras versões e formatos. É muito indicado que pelo menos uma delas esteja no seu kit de emergência. Se o seu grupo possuir mais de uma pessoa, certifique-se que cada um leve um destes itens, assim você sempre terá um deles a mão quando precisar. Multi-ferramentas também são peças valiosas, capazes de cumprir inúmeras funções utilizando pouco espaço de armazenagem. Chaves de fenda, serras, alicates e abridores de lata sempre são bem vindos.

Alimentos

O ideal é que conste nove refeições completas em seu BOB, desjejum, almoço e jantar, se houver espaço lanches e guloseimas são muito bem vindos e vão oferecer uma energia extra. Não pense em regime nestas horas, quanto mais energia o alimento tiver, melhor. Também não aposte todas suas fichas na possibilidade de “encontrar” algo comestível, saia com garantias em sua BOB. Refeições prontas do tipo MRE's são ótimas opções, liofilizados também. Latas são

clássicas e tem a capacidade de resistir a castigos e serem fáceis de encontrar. Barras e energéticos são incríveis opções complementares. Nunca se esqueça dos mecanismos para consumir seus alimentos, como panelas, pratos e talheres.

Higiene

Garanta meios para manter sua higiene básica, este é um fator que afeta diretamente seu moral e sua saúde. Garanta os seguintes itens em sua BOB:

- Lenços umedecidos
- Papel higiênico
- Sabonete ou solução líquida de limpeza
- Uma pequena toalha
- Uma muda de roupas completa (calça, camisa, meias e peças íntimas)
- Material para higiene bucal
- Para mulheres: absorventes higiênicos

Kit de primeiros socorros

Tenha a capacidade de lidar com cortes, queimaduras, contusões e muitos outros problemas que possam aparecer até conseguir ajuda. Inclua na sua BOB: um pequeno manual de primeiros socorros e um kit com insumos médicos; doses para 3 dias (mínimo) de sua medicação de uso diário.

Utilitários

Alguns produtos se tornaram clássicos no cenário de sobrevivência por suas notáveis aplicações ou simplesmente por serem extremamente multifuncionais em cenários de escassez, logo assumem um importante papel como utilitários em uma mochila de fuga:

- silver tape, duck tape ou gorila tape;
- capa de chuva tipo poncho;
- borracha para exercícios Carciband;
- cantil militar com caneco;
- uma boa luva de trabalho para proteger as mãos;
- um shemag;
- um pequeno kit de costura;
- um kit de pesca: OB - absorvente interno feminino;
- paracord 550 e pulseiras de sobrevivência;
- preservativos masculinos.

Comunicação, navegação e energia

Certifique-se de ter pilhas e baterias para todos os eletrônicos/elétricos que pretende carregar consigo, isso inclui pilhas de lanterna e até possibilidades de recargas em telefones e rádios. Tenha consigo um bom mapa da área com o trajeto que pretende fazer até um local seguro:

- Mapa: marque suas coordenadas e pelo menos duas rotas que pretende seguir, é importante assinalar pontos de interesse, como locais seguros ou não, água, recursos naturais, fontes de alimentos, hospitais, aliados etc.
- Bússola
- Um pequeno rádio AM/FM ou recursos similares, como celulares com esta função
- Documentos, dinheiro e afins
- Monte em um pen drive ou cartão de memória uma lista de todos os seus

documentos importantes. Inclua certidões, documentos de propriedade de imóveis e automóveis, escaneie tudo e monte um acervo de seus dados;

- Faça cópias de documentos pessoais de identificação;
- Anexe um histórico médico, ou identifique facilmente informações de saúde relevante caso precise de um atendimento médico de urgência, liste alergias ou doença pré existentes com clareza;
- Mantenha consigo uma soma de dinheiro que garanta sua passagem de ida e volta, combustível ou alguma necessidade básica;
- Algo para trocar: em cenários extremos muitos sobrevivencialistas apostam em “trocas”, nem sempre vantajosas, mas que serviriam para um fim específico. Algo como dar uma valiosa aliança de ouro em troca de uma corrida de táxi, por exemplo, nem que seja como garantia de pagamento ou suborno propriamente dito.

Dicas

- Sempre aplique recursos para manter tudo em sua BOB perfeitamente isolado da água e umidade;
- Mantenha suas ferramentas afiadas e lubrificadas, prontas para uso;
- Verifique datas de validade de medicamentos e alimentos constantemente;
- Busque sempre o melhor item possível em cada segmento, sua vida pode depender dele;
- Tenha sua BOB sempre a mão, a pronto emprego em casos de crise.



CAPÍTULO 12

BOY - BUG OUT VEHICLE

Veículos de evasão são os meios de transporte usados para se evadir de um cenário de crise, são considerados por muitos preparações importantes para manter a segurança no caso de ter de deixar a casa durante uma emergência.

Mesmo nos países com maior número de preparadores como EUA, Suíça, Japão entre outros, poucas pessoas mantêm um veículo específico estacionado na garagem para atuar em cenários de crise.

Quem os tem, geralmente é por outra motivação, como prática esportiva no caso de jipes e gaiolas, hobbie como motorhomes ou necessidade diária, caso dos utilitários blindados para oferecer segurança.

O top dos veículos de fuga são os grandes 4 x4 com muita capacidade de carga, capazes de transpor terrenos difíceis, mas isso não é viável para muitas pessoas, financeiramente falando.

A grande maioria dos preparadores monta kits para o carro e preparam adaptações como bagageiros amplos, reboques, caçambas expandidas e outros meios que aumentem a capacidade de carga. Também são comuns nos planos mecanismos de proteção passiva, como telas e películas anti vandalismo nos vidros, um reforço das laterais com placas de aço e outros meios de proteção adaptada.

Kit dia a dia para carros

Via de regra um preparador pode ser surpreendido ou se ver em uma situação muito difícil enquanto está fora de casa ou durante uma viagem de carro.

Um recurso usado por muitos é ocupar parte do porta malas com um kit para situações difíceis, geralmente, este kit é montado em uma bolsa ou caixa de ferramentas e contém:

- **Vestimenta** – Um casaco ou peça para frio, quem pega estrada regularmente, geralmente posta em peças camufladas, um calçado extra para garantir conforto ou resistência, geralmente é diferente do tipo que o usuário costuma usar, quem vive de tênis deixa uma bota, e quem usa bota geralmente deixa um

par de tênis par caminhadas.

- **Ferramentas** – Além do usual na caixa de ferramentas do carro é comum adicionar um rolo de fita adesiva tipo Silver Tape, um cortador de arame e fios, uma ferramenta pesada, como uma machadinha, alavanca ou pé de cabra.

- **Corda** – Para amarrações de cargas no bagageiro, poder montar um abrigo improvisado etc.

- **Lona impermeável** – Este é um daqueles itens que você simplesmente estende aberto no porta malas e usa para proteger do pó e sujeiras, se estiver em dificuldades retira de lá e usa.

- **Iluminação** – Quem disse que seu carro vai arriar a bateria só durante o dia? Muitas pessoas negligenciam as lanternas por imaginar que vão usar a iluminação do veículo, mas uma pane elétrica, um dos defeitos mais comuns nos carros, mostram que não ter uma fonte de iluminação extra é um risco grande.

- **Capa de chuva** – Prepare-se para tempestades.

- **Galão de água** – Ou garrafa pet, se tiver sobrando vale colocar um cantil, é muito importante que você garanta o mais primário da sobrevivência que é a água.

- **Kit primeiros socorros** – Sempre útil, e em situações de crise mais ainda. Sempre bom manter material de curativo, pomadas para queimaduras e para prevenir infecções. Remédios de uso comum, como analgésicos, comprimidos contra enjoo e diarreia podem ser guardados no porta luvas.

- **Alimento** – Já existem rações que duram 10 anos, são ótimas opções mas você não acha fácil no mercado, já barras de cereal podem ser encontradas com facilidade e tem um longo prazo de validade.

- **Papel higiênico** – Em transito você pode ter que parar as pressas para atender o chamado da natureza. Uma opção interessante são os lenços descartáveis, que são discretos de carregar e já vem em pequenas embalagens.



CAPÍTULO 13

PLANEJAMENTO ALIMENTAR

Será mesmo que dá pra viver com uma cesta básica? Segundo o DIEESE (Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos) dá sim, os caras se deram até ao capricho de montar os gêneros alimentícios diferenciados por região do país, vejam só:

Estrutura das Cestas Básicas por Região

Os produtos da Cesta Básica e suas respectivas quantidades mensais são diferentes por regiões e foram definidos pelo Decreto 399 de 1938, que continua em vigor. A sua estrutura encontra-se na tabela abaixo:

Alimentos	Região 1	Região 2	Região 3
Arroz	1	4,5	1
Farinha		6,0	
Batata (kg)		4,5	
Tomate (kg)		3,6	
Pão Francês (kg)		3,0	
Cafê em Pó (kg)		12,0	
Banana (unid)		6,0	
Açúcar (kg)		0,300	
Óleo		90	
Manteiga (kg)		3,0	
		750	
		0,750	

Região 1: SP, MG, ES, RJ, GO e DF.

Região 2: PE, BA, CE, RN, AL, SE, AM, PA, PI, TO, AC, PB, RO, AM, RR e MA.

Região 3: PR, SC, RS, MT e MS.

Pois bem, se você leu a lista acima e se assustou parábéns, não foi o único a

perceber que 99,99% das cestas básicas não correspondem ao indicado pelo órgão competente para que pessoas sobrevivam dela.

Como bom chef executivo vou lhes dar o que seria a refeição diária que esta cesta compõe: o desejum seria de pão com manteiga e café com leite, todos os 3 membros da família comeriam uma banana, um tomate e uma batata por dia além de um bom prato de arroz com feijão engrossado com farinha e um bife ou pedaço de carne de mais ou menos 50 g (um hambúrquer comum).

Sabe, eu adoraria dar-lhes parâmetros de comparação a fim de avalliar suas preparações, mas até nisso o brasileiro é cagado.

Eles vão enfiar na cesta entregue ao trabalhador uma lata de sardinhas e um pacote de macarrão, talvez 2 litros de óleo e menos feijão porque é caro.

O meio quilo de leite em pó faz só 3,3 L de leite com um, mas haverá uma tetra pack de leite condensado. Açúcar é de 5 Kg e fruta se vier vai ser em lata.

Manteiga ou margarina? Esqueça, você não vai precisar porque não tem pão nas cestas de mercado, só bolachas agua e sal.

Sobrevivencialistas, como em tudo no nosso país, a regra é furada e cada um vai adaptar a CESTA BÁSICA de acordo com o que acham ser conveniente.

Ração essencial mínima

O nome original é bem sinistro, concordo, mas é, ou deveria ser um reflexo do que se propõe, manter 3 humanos vivos por um mês. Além destes itens alimentares, por regra seguem 6 rolos de papel higiênico, uma garrafa de agua sanitária, 3 sabonetes e um tanto de sabão para lavar roupas.

Vamos olhar com frieza o trabalho dos especialistas, eu realmente acredito que uma pessoa viva relativamente bem com esta ração diária, embora também acho que o sujeito habituado a variar o cardápio vai ter um colapso psicológico de tanto tomate, banana e batata.

A grande sacada seria umas 300g de sal pelo menos, sem tempero vai ser osso DIIIEEE!!!

Por isso insisto sempre que preparações devem ser montadas por cardápio diário ou refeições e não somente quantidades como alguns apregoam, óbvio que volumes podem ser trabalhados até para facilitar a vida do vivente que tem de comprar em volume pra baratear, mas a base de calculo deve ser sempre a de refeições diárias ou unitárias.

Eu realmente acredito que o DIEESE tenha consultado muitos especialistas, nutrólogos e estudado o dia a dia do brasileiro para elaborar sua lista, a pergunta que deixo aos amigos sobrevivencialistas é, você acha mesmo que o cara do mercadinho que montou uma cesta básica no olho, visando ganhar um troco na venda feita no volume fez algum estudo sobre isso?

Você já sabe a resposta, Não! Se pretende montar sua preparação de alimentos com base na cesta básica, use os parâmetros do DIEESE de quantidades.

Alimentos que duram por muitos anos

Devidamente embalados, alimentos com baixa umidade armazenados em temperatura ambiente ou refrigerado (24 °C ou menos) permanecem nutritivos e comestíveis muito mais do que se pensava anteriormente, de acordo com descobertas de recentes estudos científicos. A validade estimada de muitos produtos aumentou para 30 anos ou mais (ver tabela abaixo para novas estimativas de prazo de validade).

As estimativas de longevidade anteriores eram com base na experiência e nas recomendações “melhor-se-usado-até”. Embora não estudados, o açúcar, sal, bicarbonato de sódio (essencial para por os grãos de molho) e vitamina C em comprimidos também armazenam bem a longo prazo. Alguns alimentos básicos precisam de rotação mais freqüente, como óleo vegetal a cada 1 a 2 anos.

Embora haja uma redução na qualidade nutritiva e no sabor com o tempo, dependendo da qualidade original do alimento e de como ele foi processado, embalado e armazenado, os estudos mostram que mesmo depois de estocados por muito tempo, os alimentos ajudam a sustentar a vida em uma emergência.

Para dicas sobre como melhor preservar produtos de longa duração, ver Suprimento de Alimentos de Longa Duração.

Alimento	Novas estimativas de "prazo de validade" na prateleira (em anos)
Trigo	30+
Arroz Branco	30+
Milho	30+
Açúcar	30+
Feijão Tipo Cariquinha	30
Flocos de Aveia	30
Massas	30
Flocos de Batata	30
Fatias de maçã	30
Leite em pó desnatado	20
Cenouras desidratadas	20

Armazenamento em garrafa PET

Manter um estoque de alimentos de emergência talvez esteja entre as principais regras para sobrevivencialistas e preparadores, não obstante, é uma prática que tem potencial individual para ser usada por qualquer família que se interesse por economia doméstica e que não queira ser pega desprevenida por alterações de mercado.

A técnica de armazenamento não é moderna, indícios mostram preparações bem similares a milhares de anos, dos gregos aos persas antigos as pessoas guardam uma boa reserva de alimentos para épocas do ano de menos fartura, com o advento das garrafas PET, conseguidas muitas vezes do descarte de refrigerantes, os potes de vidro e as latas, embora baratas perderam espaço.

Resistentes à umidade, resistentes à queda e ao ataque de predadores, fáceis de armazenar as embalagens PET conquistam cada vez mais adeptos entre os

preparadores, neste vídeo mostro para vocês o básico de como armazenar alimentos em garrafas PET, com pouca pesquisa muito mais material vai surgir e de certo você se surpreenderá com a versatilidade da técnica e suas possibilidades.

Use garrafas PET que tenham tampa de rosca com vedação de plástico ou borracha. Você pode verificar se a vedação da tampa não vazava, colocando uma garrafa vazia fechada embaixo da água e apertando-a. Se escaparem bolhas da garrafa, ela vazava.

Limpe as garrafas usadas com sabão e enxágue-as cuidadosamente para remover qualquer resíduo. Escorra a água e espere as garrafas secarem completamente antes de usá-las para armazenar alimentos.

Coloque um absorvente de oxigênio em cada garrafa. Os absorventes podem ser usados com os recipientes de até capacidade de um galão (4 litros).

Encha garrafas de trigo, milho ou feijão.

Limpe a boca de cada garrafa com um pano seco e rosqueie bem a tampa para fechá-la.

Armazene o produto em local fresco, seco e protegido da luz.

Proteja os produtos armazenados de roedores.

Use um novo absorvente de oxigênio a cada vez que encher novamente a garrafa para armazenamento.



CAPÍTULO 14

ARROZ: BASE DA PREPARAÇÃO

Metade da população mundial se alimenta de arroz, grão que possui diversas variações e tipos, no Brasil, o branco longo é o mais comum e justamente por conta disso deve ser à base de um sólido estoque de alimentos de emergência para tempos difíceis e muito difíceis.

Anos atrás, durante a segunda grande guerra, alguns soldados japoneses receberam a ordem de se retirar em grupos para a selva e ali empreender ações de guerrilha contra o inimigo. Tinham um suprimento de munições, arroz e ferramentas simples da época. A guerra acabou e 30 anos depois de lá saiu o último soldado Hiroo Onoda.

Por 30 anos ele viveu na floresta, sua base alimentar foi o arroz.

Em Serra Leoa, a ONU distribui uma cota de ração para o povo, 450 gramas/dia de grão seco de arroz por pessoa, e assim é no Haiti, Gaza, nos Balcãs e em inúmeros cenários de crise realmente cascada.

O povo usa exatamente a metodologia do soldado Onoda, faz do arroz sua base alimentar e vai misturando o que encontra: frutas, peixes, verduras e legumes, carnes, enfim, soma-se ao arroz qualquer coisa.

Você deve estar e perguntando o por que do arroz, afinal, nem é o campeão de cultivo, perde para o milho e o trigo de lavada na produção mundial, também perde para muitos alimentos em taxas nutricionais, então porque o arroz?

A resposta está nos detalhes. Assim como milho, trigo e outros do gênero o arroz é um alimento quase que basicamente energético, composto de fibras e amido, tem um potencial enorme para assimilar os nutrientes de outros alimentos.

O arroz pode ser armazenado por períodos absurdos de tempo, tendo grãos perfeitamente utilizáveis mesmo após 20 anos em embalagens a vácuo. É também um dos grãos mais fáceis para consumo e preparo, além de ser um grão barato.

O armazenamento faz o milho endurecer e o tempo faz com que perca seus

nutrientes básicos, além disso, o rendimento do milho não muda. O trigo requer processamento, mesmo sendo mínimo e simples, sua tolerância é pequena se comparada ao arroz no quesito armazenagem e um punhado de farinha não alimenta um humano da mesma forma que um punhado de arroz faz.

O arroz pode ser transformado, servindo como farinha, massa, pasta e em seu estado normal, o arroz só precisa de água, e não de cozimento para ser consumido.

Mesmo após cozido o arroz ainda tem uma alta taxa de tolerância até o consumo, podendo durar dias se for simplesmente exposto ao sol.

Um saco de 5 Kg de arroz, comum no Brasil, apresenta um volume muito mais compacto que o mesmo peso em milho por exemplo, graças a sua densidade, e pode ser encontrado literalmente em qualquer lugar para compra, de padarias a mercadinhos e postos de estrada.

A planta leva 6 meses, do plantio da semente a colheita, e um grão gera em média 100 gramas de arroz integral por planta, tendo seu cultivo inicial em áreas alagadas.

O Arroz e o prepper brasileiro

Preparadores brasileiros vão ter um grande coinga nas mãos mantendo um suprimento de arroz, já que é uma das bases do cardápio em nosso país, inclusive sendo um item de cesta básica. É realmente muito fácil calcular a cota doméstica, basta para isso observar o consumo médio mensal de sua família. Uma casa que consome 10 kg/mês do grão, precisaria de 6 pacotes extra para estar garantida por 3 meses.

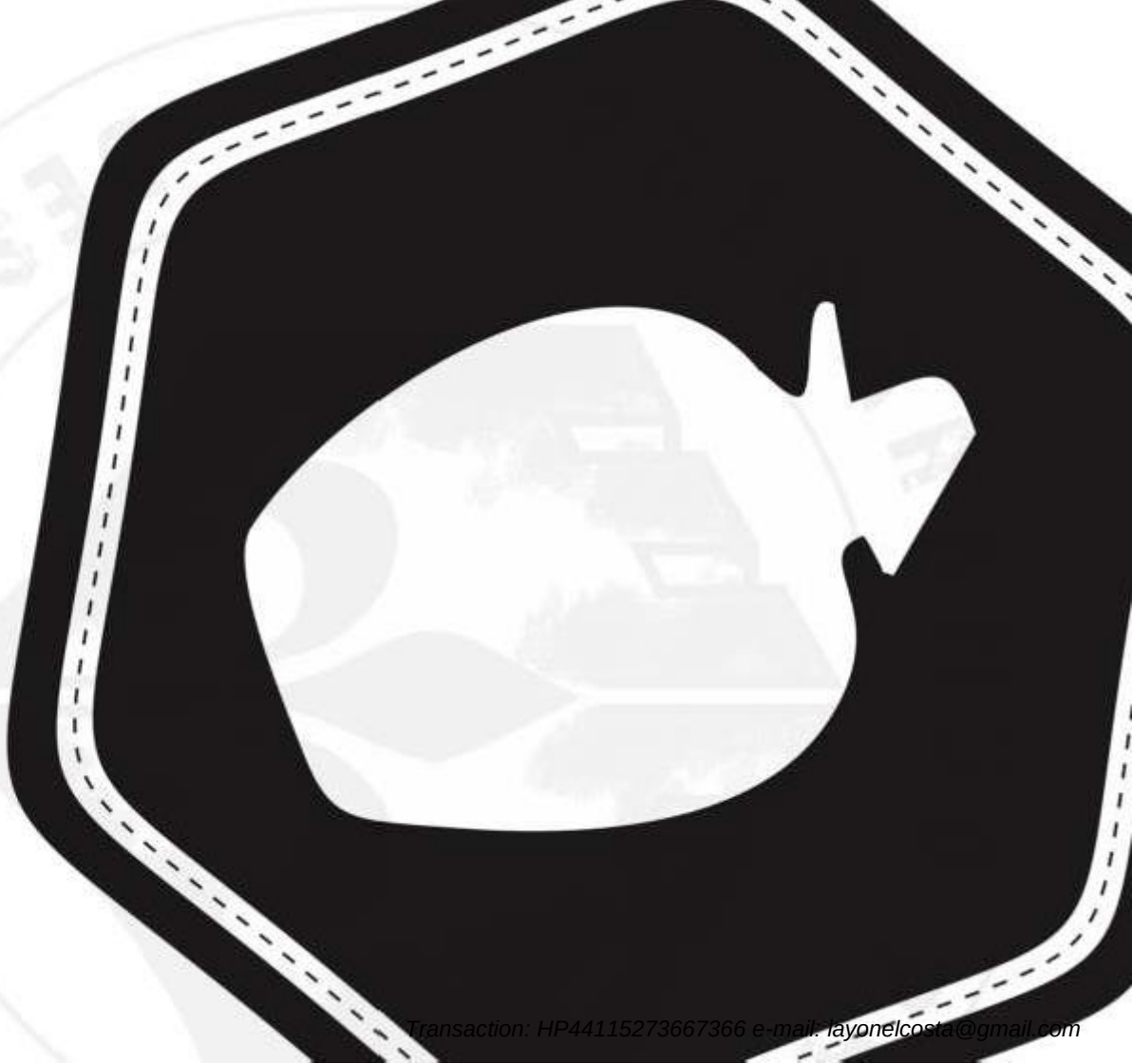
No dia a dia comum, o consumo de arroz não sofre qualquer tipo de racionamento, o que não acontece em períodos de crise, e há uma série de outros alimentos que compõe o cardápio diário, diminuindo o consumo do grão, tenho conversado com colegas que, optaram por manter uma cota maior de consumo, fazendo uma conta de “copo e meio/dia” o que daria mais ou menos 180 gramas por pessoa por dia,

elevando para 5,4 kg de arroz para cada indivíduo por mês. Esta seria uma dieta pesada a base do grão, com 2 cotas generosas por dia. Mesmo parecendo muito e exagerado, esta conta de consumo forçado custa ao preparador R\$12,00, trocando em miúdos, é a sobrevivência alimentar por 12 reais por mês...

Os complementos

Um bom suprimento de arroz vai matar a fome e garantir a energia para o dia a dia. O preparador tem ainda a possibilidade de complementar o cardápio de forma fácil e simples. É exatamente neste ponto, após um estoque base concluído que entram em cena a horta e as pequenas criações domésticas, e até, porque não a caça de subsistência. Alguns ovos por dia, folhas variadas, frutas, abóboras, cenouras, rabanetes, batatas, tomates, ervas para tempero, a possibilidade de um animal de corte por semana e até as conservas e latarias, tudo isso é a “mistura” que vai garantir os nutrientes a longo prazo.

Concluindo, se você é um preparador iniciante e quer ter um grande coringa de preparação alimentar, não pense muito e dê o seu primeiro passo em direção ao arroz, em tempos normais, você aproveita para fugir das variações de mercado, em tempos difíceis vai ter sua sobrevivência garantida, com a segurança do estoque, você parte para novos complementos e grãos, como aveia, farinhas e liofilizados.



CAPÍTULO 15

7 FORMAS DE PURIFICAR ÁGUA

Nesta postagem falaremos de formas de tratamento de água, muitas vezes o cidadão é obrigado a lidar com água impura ou sob risco de estar contaminada e que requiera cuidados para ser utilizada. Se você acampa ou se for pego em uma situação onde a água não seja segura para o consumo, ou duvidosa, purifique antes de beber, mesmo que vá usar para cozinhar ou vá misturar um suco ou outra solução do tipo.

Tomo por água contaminada toda àquela que possui elementos prejudiciais ao consumo humano, sejam eles químicos, biológicos ou simplesmente a água de origem desconhecida ou captada por calhas, lonas e outros meios de coleta.

Filtragem

Nesta etapa se elimina a maioria dos agentes que possuem tamanho suficiente para se prender nas malhas do filtro, geralmente não é eficiente contra bactérias nocivas e agentes microscópicos ou químicos. Serve basicamente para eliminar a sujeira aparente da água.

Você pode usar um filtro de café, muito simples e portátil, vai retirar boa parte da sujeira grossa da água. Um lenço, bandana, camiseta ou até outros tecidos tem exatamente a mesma função, usado principalmente no momento da coleta.

Filtros improvisados com elementos naturais. Usam pedras, areia e uma malha bem consistente de outros elementos naturais além de carvão. Muito mais eficaz que um simples pano, este filtro vai atuar em partículas menores e até em alguns agentes contaminantes químicos, já que o carvão tem a característica de se fundir a outras moléculas. Deve-se tomar muito cuidado com o saturamento do dispositivo improvisado, que depois de um certo tempo começa a dispensar agentes contaminantes ao invés de retê-los.

Filtros industriais, estes são os que você compra em mercados e casas especializadas. Geralmente possuem componentes específicos, como carvão ativado (mais potente que o carvão de brasa), nitrato de prata para reter químicos e

malhas finíssimas, capazes de conter a sujidade da água. Alguns apresentam soluções amplas, como o Lifestral que promete tornar a água totalmente potável para o consumo, mas ainda é um filtro. Não posso deixar passar o prego abusivo do produto no Brasil, projetado para atender a população carente, com baixíssimo custo, no nosso país é um objeto destinado a elite, um bem de luxo. A tempo, os clássicos e antigos filtros de barro brasileiro, estão entre os melhores do mundo em termos de purificação de água.

Fervura

Coloque em um recipiente limpo e deixe ferver, espere um minuto e pode retirar do fogo e usar. O que houver de micro organismos e bactérias vai morrer. Não anula outros tipos de venenos, como químicos contaminantes, portanto cuide para não coletar água poluída. Esta é uma ótima técnica para purificar água da chuva.

Exposição Solar

Uma embalagem transparente, como uma garrafa PET ou saco de combustível bem comum em kits de sobrevivência, esqueça grandes volumes de água, a regra que o pessoal da UNICAMP publicou é de 6 horas de exposição plena ao sol para cada litro de água. Os raios UV vão matar as bactérias e ainda vão agir sobre algumas substâncias químicas, como metais pesados, fazendo com que afundem. Logo, é sábio aproveitar também o período de exposição pra deixar a água decantar (a seguir) e retirar com cuidado somente o conteúdo de cima. Como fazer isso? É simples, use sua faca e faça um pequeno orifício na embalagem, deixe a água boa escoar, descarte a do fundo e tape o buraco com silver tape ou uma rolha improvisada de madeira.

Agentes Químicos

Cloro é o mais comum, presente em água sanitária, Clor-in, hidrosteril. Os comprimidos de purificação, chiques e famosos já vem com a dosagem de água e o tempo de purificação, geralmente servem 1 ou 10 litros. Água sanitária e hidrosteril a

medida é de 2 gotas por litro e uma espera de 10 minutos pra consumir.

lodo, sim aquele de farmácia, para passar em ferimentos, 2 gotas por litro e 20 minutos de espera pro consumo, deixa um gosto meio amargo.

Combo químico, não vou entrar nos méritos de escrever sobre isso, pois os agentes envolvidos são extremamente arriscados, falamos de soda cáustica e uma série de nitratos. Existe um cuidado todo especial neste ponto, onde a água é praticamente envenenada para ser purificada, mas para aqueles que planejam uma mini estação de tratamento em seus BOL, lá vai.

Decantação

Remove impurezas pesadas, lodo, areia, terra, geralmente usado em água lamacenta e faz parte de quase todos os processos de purificação, basta deixar a água lá, paradinha que a sujeira desce, sol acelera o processo, cloro também, a sujeira do fundo é descartada, embora seja uma método de se limpar a água, ainda exige muito tempo e algum outro método para matar bactérias.

Mix

Sinceramente, você não vai perder nada se aplicar um ou mais métodos de purificação em águas desconhecidas com potencial risco a saúde. Tente coletar a água que vai beber ou cozinhar já usando algum tipo de filtro, depois aplique o cloro e leve ao fogo, ferveu deixe descansar pra esfriar (se a sede não for demais), pegue a água de cima com cuidado e descarte aquele fundilho só por segurança. Exagero? Talvez, mas beber água contaminada pode fazer um estrago enorme na sua vida, desde a transmissão de doenças, desidratação e vômitos até envenenamento com agentes químicos, não custa nada uma boa preparação neste sentido antes de uma aventura, no seu kit de sobrevivência e em casa, imaginando um cenário de escassez.



CAPÍTULO 16

PRIMEIROS SOCORROS

O quão valioso é possuir conhecimento médico num cenário de crise?

Talvez este seja o mais valioso conhecimento que um preparador pode conseguir, já que, não importando a atividade, seja ela de treinamento ou uma real situação de emergência a vida humana é o objetivo máximo de preservação.

Ao iniciar seus estudos neste segmento além de poder atuar prontamente no socorro de alguém vitimado, cria-se um longo entendimento da fisiologia humana que se aplica a quase todas as situações reais de sobrevivência.

Minha principal orientação neste segmento é o início de um curso de socorrista, cursos como este tem carga horária de 4 a 20 horas e geralmente são ministrados nos fins de semana em escolas credenciadas por todo o Brasil.

Com este conhecimento você poderá aplicar com segurança técnicas de primeiros socorros e salvar vidas até o socorro chegar, o ideal é que o sobrevivencialista continue lapidando esta habilidade com cursos complementares em Resgate e remoção, APH avançado, APH tático e quem sabe até cursos mais longos de formação, como enfermagem e medicina.

Além disso, possuir um bom manual de socorros básico vai garantir informação segura no momento de crise, onde o fator psicológico dos envolvidos esta afetado, recomendamos o manual da ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária, como referência, disponível no portal do Ministério da Saúde.

Proponho dividir esse kit em partes determinada, de acordo com a função dos itens:

Hemostasia

Por definição é um meio de conter ou diminuir de forma eficiente o sangramento de uma ferida.

- O2 Bandagem Israelense (ótimas para curativos compressivos) ou ataduras elásticas.
- O2 pó hemostáticos (aplicação do pó diretamente na ferida com estancamento

eficiente do sangramento)

- 04 rolos de atadura crepe 10 cm
- 04 pacotes de gaze (com pelos menos 10 gazes por pacote)
- 01 rolo de esparadrapo ou micropore
- Hastes de Algodão Flexíveis: para limpar feridas e retirar corpos estranhos dos olhos
- Band-aids
- Soro fisiológico 500 ml
- Álcool 45%

Medicamentos

- AAS
- Tintura iodo 2%
- Anti Séptico - Limpeza do ferimento
- Anaseptil pó de 10g (antibiótico)
- Dipirona (pode ser a comprimido de 500mg que funciona com analgésico e antitérmico ou associação de dipirona com cafeína "neosalina" melhor para dores de cabeça)
- Diclófenado (anti-inflamatório)
- Analgésicos Opióides - Ultracet
- Aspirina (bom analgésico)
- Pomada de preferência a base de hidrocortona ou beclometasona.
- Dramin - para enjoos
- Imosec - contra desinteria
- Colírio Neutro

Assessórios

- Uma tesoura
- Uma lamina de bisturi (pode comprar em uma casa de produtos médicos ela já vem uma embalagem metatizada e estéril)
- Uma bandana triangular
- Uma pinça
- Luvas de procedimento
- Lenços umedecidos
- Termômetro
- Cloirin esse é usado para purificar água para poder limpar a ferida
- Bolsa Térmica Gel Quente-Fria reutilizável - Alivia os sintomas causados por: lesões, febre, cólicas, dores, picadas de insetos, queimaduras leves, inflamação da pele
- Seringa e agulhas

Em ambiente doméstico é possível manter um pouco mais de recursos, neste caso sugerimos:

- Aparelho digital de pressão arterial com monitoramento cardíaco
- Aparelho de inalação
- Bolsas térmicas de maior capacidade

Suprimentos extras

A grande maioria dos suprimentos de curativos não tem data de validade e é possível guardar uma grande quantidade.

Nota

1- É muito importante considerar cada uma das informações de forma independente, pois raramente um kit é montado da mesma forma que o outro, é

preciso considerar muitos fatores, pessoas podem ser alérgicas a alguns componentes, então antes de montar seu kit, pesquise bem as pessoas próximas de você.

2- Ter recursos para prestar os Primeiros Socorros não significa que tudo está resolvido em termos de saúde, deve-se sempre procurar ajuda após um evento com vítimas.

3- Se você tem um médico ou profissional de saúde na família, peça ajuda para incrementar sua caixa de Primeiros Socorros.

4 - Deixe sempre uma lanterna ou fonte de luz dentro de seu kit.

5- Revise regularmente os prazos de validade dos medicamentos.



CAPÍTULO 17

TESTE SUAS HABILIDADES

Você já parou para avaliar suas habilidades? É expert em fazer fogo mas não sabe purificar água?

Então vamos ver como andam suas perícias. A tabela abaixo é pessoal e bem instintiva, onde cada tópico você pontua de acordo com suas capacidades.

A pontuação vai de 0 (habilidade nula ou nunca ouvi falar) a 10 (sou PHD nisso), por exemplo:

Combate ao fogo

João sabe usar o extintor de incêndio do carro 3

Pedro é bombeiro patrimonial 6

Paulo é bombeiro militar há 20 anos 10

Paulo obteve pontuação 10 pois opera de hidrantes à viaturas de combate ao fogo e tem muitos anos de experiência.

Primeiros socorros

Meu filho só conhece band-aid e ainda tem dúvidas /medo de usar zero

Eu sou socorrista treinado e atuante 7

Minha esposa é médica de PS especializada em politraumatismos 10

Para testar suas habilidades basta avaliar o tema e ver como você lidaria com a situação e as informações que dispõe. Se julgar necessário ou relevante pode já começar a estudar ou treinar os tópicos em que está fraco e até planejar como evoluir-lo.

Cabe lembrar que vale a pena pensar em equipe, imaginando que existam mais pessoas na sua casa que podem dispor de conhecimentos diferentes.

O mais importante é ser sincero, não mentir pra você. Se nunca rachou lenha com um machado é zero, mas se conhece de cabo a rabo a teoria dê-se um 2 e providencie a experiência.

Agora é a sua vez!

Habilidade com alimentos	Pontuação
Preservar alimentos	
Cozinhar	
Fazer Pão	
Enlatamento	
Secagem/ defumação	
Salga	
Adega	
Abater/ limpar animais	

Habilidades de conhecimento e ciências	Pontuação
Química	
Computadores Hardware & Software	
Matemática	
Engenharia	
Biologia	
Psicologia	
Outros	

Habilidades maternas	Pontuação
Fazer fogo	
Purificação de água	
Pesca	
Camping	
Caça	
Rifle	
Espingarda	
Arco e flecha	
Estilingue	
Arma de pressão	
Armadilhas	
Buscar / preparar abrigo	
Pioneirias	
Sobrevivência	
Conhecimento de fauna	
Conhecimento Flora	
Conhecimento Clima	
Natação	
Rapel	
Nós e amarras	

Medicina e cuidados	Pontuação
Condição física atual	
Dentista	
Farmácia	
Primeiros Socorros	
Cirúrgicos	
Veterinária básica	
Resgate / socorismo	

Habilidades com ferramentas	Pontuação
Pedreiro	
Combate ao fogo	
Serralheria	
Usar machado	
Fojaria	
Costura	
Marcenaria	
Encanamento	
Facão	
Afiação	
Facas	
Ferramentas diversas	

Habilidades com navegação e deslocamento	Pontuação
Direção defensiva	
Off road	
Mecânica e manutenção	
Mapas	
Bússola	
GPS	
Moto	
Carro	
Caminhão	
Trator	
Blindado	

Habilidades com energia elétrica	Pontuação
Elétrica	
Manutenção rede doméstica	
Recarregamento	
Solar	
Eólica	
Dinamo	
Nuclear	
Combustíveis	

Habilidades de defesa, combate e armas	Pontuação
Revolver/pistola	
Manutenção	
CQB	
Recarga munições	
Rifle	
Espingarda	
Arco e flecha	
Estilingue	
Armas de pressão	
Armadilhas	
Combate desarmado	
Combate com faca	
Explosivos	
Outros	

Habilidades diversas	Pontuação
Jardinagem	
Cultivo	
Banheiro e sapa	
Rádio amador	

Habilidades para criação de animais	Pontuação
Galinhas /aves	
Coelhos	
Porcos	
Cães	
Pombos correio	
Outros	
Treinamento de cães	
Segurança doméstica	
Avaliação de riscos	
Estratégia econômica	
Permacultura	

Sobre o autor

Márcio R. Andrade, o 'Batala Sobrevivencialista' é formado em Administração de Empresas e Hotelaria, escotista, estuda e pratica o sobrevivencialismo há décadas. Após anos de pesquisa e vivência prática, há cinco anos se dedica exclusivamente a levar o tema e técnicas a pessoas comuns que passam ou possam vir a passar por alguma ameaça.

Casado, pai de dois filhos pequenos, há dez anos trocou a capital paulista pelo interior. Em sua residência de 360m² mantém mais de 20 espécies de árvores frutíferas, horta, pequenas criações, faz captação de água para reutilização e desenvolve projetos de autossuficiência doméstica.

Fundador do Guia do Sobrevivente e um dos pioneiros a falar sobre preparação e sobrevivencialismo no cenário nacional, hoje se dedica a levar conhecimento e produzir conteúdo com o intuito de ajudar pessoas estão em situações de risco ou que querem se preparar para eventuais ameaças.

Aprenda, prepare-se, sobreviva!
www.guiadosobrevente.com.br